

E 51125
nr. 151

zum mitnehmen juli | 2012

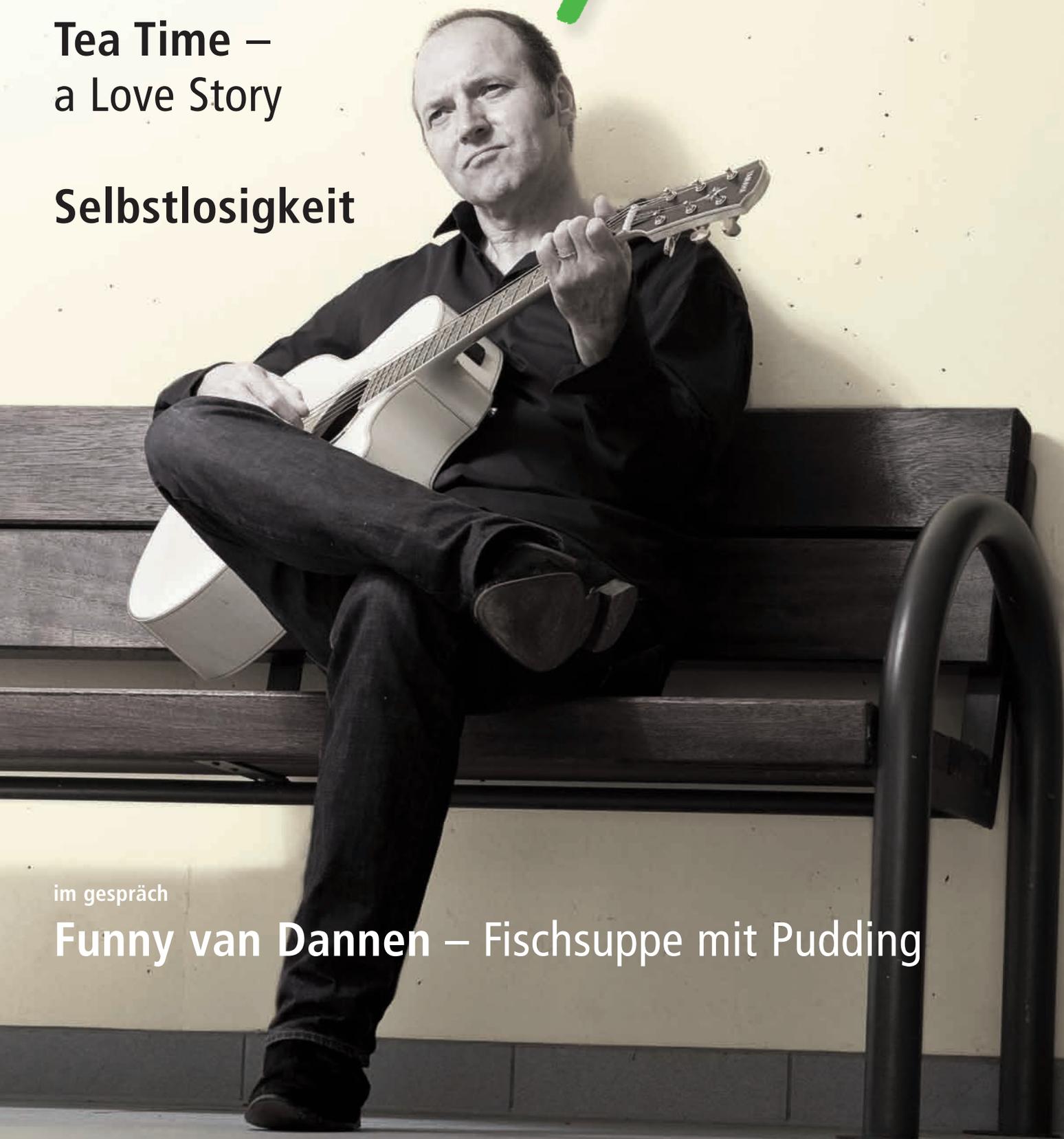
Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

**Tea Time –
a Love Story**

Selbstlosigkeit

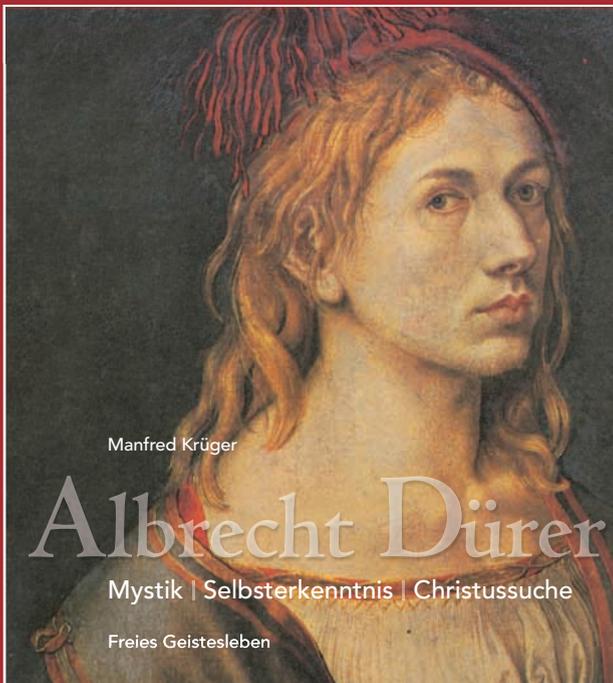


im gespräch

Funny van Dannen – Fischsuppe mit Pudding



Dürers Weg zu sich selbst – und *über sich hinaus*



«Die Forschung betrachtet Albrecht Dürer (1478 – 1528) gemeinhin als humanistisch gebildeten, von der italienischen Renaissance beeinflussten Maler. Manfred Krüger weist nun mit seinem Buch auf die tiefe Bedeutung der christlichen Mystik für Dürer hin ... Das Buch wirkt großzügig mit seiner großen, sorgfältig gesetzten Schrift und viel freiem Platz. Besonders schön sind die Dürer-Zitate in der Sprache des 16. Jahrhunderts.

Die Wiedergabe der zahlreichen Bilder ist eine Meisterleistung von Verlag und Druckerei. Entstanden ist ein glanzvolles, ein meditatives Buch. Welche Freude, es langsam zu lesen und in die Welt der Bilder einzutreten.»

Maja Rehbein, info 3

Freies Geistesleben : Wissenschaft und Lebenskunst

Ich will frei sein

Am 19. Mai badete ich in der Menge. Mit geschätzten 350 Millionen anderen Fernsehzuschauern weltweit schaute ich das Champions League Finale zwischen dem FC Bayern München und dem Londoner FC Chelsea an. Fußball ist eine Leidenschaft, die schwer abzuschütteln ist. Ich bin mit ihr in England groß geworden, ging, wie mein dichtender französischer Großvater, der im französischen Gymnasium Griechisch, Latein und Französisch unterrichtete, in das Stadion der «Gunners» von Arsenal, dem «Erzfeind» von Chelsea. Weshalb bei mir in der Familie selbst auf der grünen Insel alle für Bayern München waren. Da hört der Patriotismus einfach auf. Nicht so hierzulande, wo viele Deutsche, die sonst nur Häme und Schadenfreude bei einer Niederlage des Rekordmeisters Bayern München empfinden, doch für diesen waren. Aber am 19. Mai war den Münchnern das Glück nicht hold. Sie waren eindeutig die leidenschaftlichere, schnellere, spielerische Mannschaft. Allein die Tore fielen nicht. Das einzige Tor für die Münchner in der regulären Zeit durch Thomas Müller war ein Kuriosum: mit dem Kopf nicht ganz richtig getroffen, so dass der Ball auf den Boden dotzte, um dann von der Latte zwischen den hoch gestemmt Armen des Chelsea Keepers Petr Cech doch hinter der Torlinie zu landen. Es war ein erheiternder und befreiender Zufall. Aber zum Bedauern aller, die für die Bayern waren, währte das Glück nicht lange. Es kam der Ausgleich durch Didier Drogba, schnell, hart und präzise mit dem Kopf beim allerersten Eckball für die Männer in Blau. Dann die torlose Verlängerung, trotz Elfmeterchance für Arjen Robben, und schließlich das Vabanque des Elfmeterschießens. Man ahnte schon: dieser Abend gehört nicht den Bayernspielern. *Vielleicht* hätte der Trainer Jupp Heynckes nicht den angreifenden Thomas Müller für den defensiven van Buyten in der 87. Minute auswechseln sollen. Angriff ist die beste Verteidigung heißt es ja! Das ist aber eine müßige Spekulation. Eher fühlte sich die Partie so an, als ob es nur so und nicht anders hätte kommen können. In der eigenen Allianz-Arena war der FC Bayern München vorbildlicher Gastgeber: Sie haben einen leidenschaftlichen, bewegten und bewegenden Abend gestaltet und den Gästen den Vortritt gelassen.

Wenn diese Zeilen gelesen werden, werden sich durch die Fußball-Europameisterschaft der Männer einige andere Dramen abgespielt haben. Wird alles so sein, wie es kommen musste? An einem 19. Mai wurde vor 250 Jahren ein Deutscher geboren, der erst mit 28 Jahren sein tief verwurzelt deterministisches Lebensgefühl abschütteln konnte: Johann Gottlieb Fichte. «Ich will frei sein ... ich selbst will mich machen, zu dem, was ich sein werde.» Dies schrieb er im Jahr 1800 nach der schmerzvollsten Niederlage seines Lebens in seinem Werk *Die Bestimmung des Menschen*. **Das Spielen selbst ist die Freiheit, nicht das Ergebnis.**

Schöne spielfreudige Sommertage wünsche ich Ihnen,
Ihr

Jean-Claude Lin.

Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



04 im gespräch

Funny van Dannen Fischsuppe mit Pudding

Einige seiner Lieder sind im besten Sinne des Wortes fast Schlager, so eingängig, dass man gern mitsummt, mit Texten, die einfache Wahrheiten sind und berühren. Ohne Pathos, dennoch eindrücklich und gewürzt mit knappen ironischen Bemerkungen, trägt Funny van Dannen mit Gitarre und Mundharmonika seine Lieder vor. Immer erzählt er eine Geschichte, erzählt von Dingen, Menschen und Tieren – und berührt Wesentliches. Funny van Dannen, der seine Themen auch als Maler und Buchautor bearbeitet, bringt mehr als unsere Schmunzelmuskeln in Bewegung.



10 augenblicke

Tea Time – a Love Story

Denkt man an England, so denkt man an Schlösser und Gärten, an die Queen und an Shakespeare – und natürlich an den Nachmittagstee. Alles Dinge und Menschen mit Tradition. Und heute? Die Schlösser werden immer noch bewohnt, die Queen feiert ihr 60-jähriges Thronjubiläum und am Nachmittag wird zwar oft auch Kaffee getrunken, aber immer noch hingebungsvoll die Tea Time zelebriert. Und ein junges Paar, das einem Drama von Shakespeare entsprungen sein könnte, heißt 2012 nicht mehr Romeo und Julia, sondern Josh und Anna, und muss dennoch um seine Liebe kämpfen ...



16 willis welt

Lebst du noch oder funktionierst du schon?

17 mensch & rhythmus: wie kommt das neue in die welt?

Vertrauen in die eigenen Stärken

18 thema: ressourcen der seele

Selbstlosigkeit – das Du

24 sprechstunde

Antimon

Der Strukturbildner unter den Metallen

27 weiterkommen

Die Verantwortungslosigkeit der Verantwortlichen

Die Seiten der Zeit

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | willis welt 16 | mensch & rhythmus 17 |
thema 18 | kalendarium 20 | sonne, mond & sterne 23 | sprechstunde 24 | am schreibstisch 26 |
weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: kindergesundheit 30 | literatur für junge leser 32 |
die kinderseite 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

Das Lebensmagazin der
Verlage Freies Geistesleben
und Urachhaus

www.geistesleben.com
www.urachhaus.de

Herausgeber

Jean-Claude Lin
Telefon: 07 11 | 2 85 32 21
Frank Berger
Telefon: 07 11 | 2 85 32 36

Redaktion

Jean-Claude Lin (verantwortlich)
Frank Berger
Maria A. Kafitz (& Layout)

Redaktionsanschrift

a tempo
Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart
Telefon: 07 11 | 2 85 32 20
Telefax: 07 11 | 2 85 32 10
e-mail: redaktion@a-tempo.de
internet: www.a-tempo.de
 www.facebook.com/atempo.magazin

Anzeigenservice

Christiane Woltmann
Tel. 07 11 | 2 85 32 34
Fax 0711 | 2 85 32 11
woltmann@geistesleben.com

Ansprechpartner Buchhandel

Simone Patyna
07 11 | 2 85 32 32

a tempo erscheint monatlich und liegt in über 2000 Einrichtungen des Kulturlebens und im Buchhandel aus. Auf Wunsch kann *a tempo* ins Haus geschickt werden durch Erstattung der Porto- und Verpackungskosten (24 Euro für 12 Ausgaben, 30 Euro für Auslandsversand). Bankverbindung auf Anfrage.

Abonnements

Antje Breyer
07 11 | 2 85 32 00

Alle Beiträge und Bilder in *a tempo* sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur mit schriftlicher Erlaubnis weiterverwendet werden.

Eine Teilausgabe von *a tempo* erscheint mit *alverde*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2012 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Druck Sindelfingen

«Wir schweigen nicht, wir sind Euer böses Gewissen:
die Weiße Rose lässt Euch keine Ruhe!»



Die Studentengruppe, die unter dem Namen «Weiße Rose» bekannt wurde, rüttelt wach – bis heute. Ihre Geschichte ist komplex und birgt zum Teil unlösbare Rätsel. Das eigentlich Bewegende ist aber nicht nur der Verlauf der Ereignisse, sondern wofür diese Menschen standen: ihre Gedankenwelt, ihr Leben mit Literatur, Philosophie und Kunst.

Peter Normann Waage erzählt ihre Geschichte aus einer neuen, aufschlussreichen Perspektive: Er spürt der Rolle von Traute Lafrenz innerhalb der Gruppe nach und zeichnet das bewegende Porträt einer faszinierenden Zeitgenossin.

Die Medizinstudentin Traute Lafrenz lernte Hans Scholl 1941 kennen und wurde seine Freundin. Sie initiierte Leseabende, die im Münchener Freundeskreis eine zentrale Rolle spielten und den geistigen Nährboden der Flugblätter der Weißen Rose darstellten. Der Familie Scholl in Ulm blieb sie verbunden, auch als ihre Beziehung zu Hans endete. So verbrachte sie die schwere Zeit nach der Verhaftung und Hinrichtung von Hans und Sophie Scholl als Einzige aus dem Freundeskreis in unmittelbarem Kontakt zur Familie.

In den Verhören gelang es Traute Lafrenz, der Gestapo ihre Rolle als harmlos zu verkaufen und auch keinen ihrer Freunde weiter zu belasten. Nach dem Krieg schloss sie ihr Medizinstudium ab und ging 1947 nach Amerika. Dort leitete sie die «Esperanza School» in Chicago, eine Schule für seelenpflege-bedürftige Kinder und Jugendliche aus den armen Teilen der Stadt. Die heute 92-Jährige lebt in South Carolina.

Verlag Urachhaus | www.urachhaus.de

Peter Norman Waage: **Es lebe die Freiheit!** Traute Lafrenz und die Weiße Rose | 365 Seiten, mit s/w-Abbildungen, gebunden mit SU | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7809-3



FunnyvanDannen

Fischsuppe mit Pudding

Funny van Dannen im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Sven Hagolani & Carla Meurer

Einige seiner Lieder sind im besten Sinne des Wortes fast Schlager, so eingängig, dass man gern mitsummt, mit Texten, die einfache Wahrheiten sind und berühren. Unvergesslich Funny van Dannens «Gib es zu, du warst im Nana Mouskouri Konzert, ... ich war auch da, und du hast geweint» über die coolen Erfolgreichen (1995). Damals gingen die drei Fans, die mit dem T-Shirt-Aufdruck «Menschenverachtende Untergrundmusik» (CD 2002) vor dem Kulturzentrum in Bochum stehen, noch zur Grundschule. Warum sind sie und andere ihres Alters hier (gemeinsam mit manchen jenseits der 50)? «Wir lieben seine Texte!» Ohne Pathos, dennoch eindrücklich und gewürzt mit knappen ironischen Bemerkungen trägt Funny van Dannen mit Gitarre und Mundharmonika seine Lieder vor. Ist das einfach Blödelei («Spaghetti Mikado»), ernst gemeint («Ich aß drei Tage Fischsuppe, weil sie sonst keinem schmeckte, ... mir schmeckte sie auch nicht, doch die Fische sollten nicht umsonst gestorben sein»)? Oder womöglich sozialkritisch («Oh, Acker»)? Vor allem aber ist es Poesie mit ungewöhnlichem Themenspektrum. Immer erzählt Funny van Dannen eine Geschichte, erzählt von Dingen, Menschen und Tieren – und berührt Wesentliches. Funny van Dannen, der seine Themen auch als Maler und Buchautor bearbeitet, bringt mehr als unsere Schmunzelmuskeln in Bewegung.

Doris Kleinau-Metzler | Funny van Dannen, bei der Vorstellung, dass Pudding geworfen wird, denkt man zunächst an einen außer Kontrolle geratenen Kindergeburtstag – genau wie bei dem Lied *Eckig*, das aber durch «dreckig» eine wundersame Verwandlung erfährt. Singen Sie auch Lieder für Kinder?

Funny van Dannen | Ich finde, Kinder gehören nicht auf meine Konzerte, auch wenn einzelne Lieder vielleicht für manche Kinder geeignet sind. Mir scheint, dass einige Menschen Fantasie, Gefühle und gewisse kindliche Anteile in meinen Texten mit Liedern für Kinder verwechseln. Aber in den Liedern ist so viel, was nicht für Kinderohren geeignet ist.

DKM | Als Vater von vier Söhnen sprechen Sie aus Erfahrung. Welche Rolle spielen die Kinder in Ihrem Leben?

FvD | Es ist erst einmal großartig, die Kinder aufwachsen zu sehen, wie toll sie als Kleine sind, und wie sie sich dann weiterentwickeln. Klar, bevor ich meine Frau traf, habe ich überhaupt nicht an Familie gedacht. Damals galt es zudem in Künstlerkreisen eigentlich als unmöglich, Kinder in diese Welt zu setzen, bei der atomaren Bedrohung – verständlich, aber auch schrecklich, diese Auffassung. Wie viel Lebensfreude dadurch verhindert wird, ist unermesslich! Parallel dazu war es für meine Frau und mich schmerzlich zu erleben, wie die Möglichkeiten der Kinder gerade in schulischer Hinsicht beschnitten werden. Das ist eine traurige Erfahrung für uns, denn sie sind dort nicht annähernd so gefördert worden, wie sie es verdient hätten. Teilweise waren wir schockiert, welche Lehrkräfte heute noch ihr Unwesen treiben; das ist, als ob ein unsportlicher Mensch eine Profi-Sportlerkarriere macht. Die Gesellschaft trägt für mein Gefühl nicht das Nötige bei, um die Kinder wirklich in ihrem Potenzial zu fördern.

DKM | Da würden manche Eltern zustimmen. Was wäre eine gute Schule für Sie?

FvD | Für mich ist die Qualität der Lehrer wesentlich. Vielleicht kann jemand Physik oder Mathe gut, ist aber eher unfähig, mit Menschen zu kommunizieren. Doch in der Schule ist entscheidend, wie er mit Kindern, mit einer Gruppe von Kinder umgehen kann und daraus das Verständnis für den Stoff vermittelt. Deshalb ist die Lehrerausbildung sehr wichtig; schon zu Beginn der Ausbildung müsste viel mehr darauf geachtet werden, wie und ob jemand mit Kindern umgehen kann, wie das in Holland ist. Und genau wie Eltern müssten auch Lehrer immer weiterlernen.

DKM | Wozu Kinder, fragen sich heute manche junge Menschen, was bringt das außer Arbeit? Beruf, Karriere, Freizeitmöglichkeiten fordern und bieten viel.

FvD | Die Frage ist schon falsch, Kinder müssen nichts bringen! Sie sind für sich selbst da. Es ist genau andersherum – man muss als Eltern für die Kinder da sein. Heute scheinen Kinder manchmal sogar zum Lifestyle-Optimum zu gehören nach dem Motto: «Das bräuchte ich jetzt noch zum Glück» oder «Seitdem meine Tochter auf der Welt ist, weiß ich erst ...». Braucht man Kinder, um sich selbst zu finden? Es geht um die Kinder, nicht um mich, damit ich mich damit schmücke.

DKM | Sie singen oft über das Glück wie in *Fang den Pudding* oder über das, was man sich wünscht: ein eigenes Haus, Gesundheit, Geld. Und dann der «bescheidene» Wunsch nach einem «Butterbrot» an den lieben Gott wie in dem gleichnamigen Lied?

FvD | Was Glück ausmacht, ist für jeden Menschen natürlich verschieden. Für mich sind die Liebe zu meiner Frau, die Familie, unsere Kinder, die Arbeit, Gesundheit wichtig – und gesellschaft-

Fang den Pudding

«Bloß nicht festlegen», sagte das Wasser, «ihr wisst ja: Alles fließt.»
Doch der Wasserhahn tropfte und sagte: «Na ja, es kommt vor, dass man Tränen vergießt.»

«Wir brauchen mehr Drive», rief ein Auto, und der Kampf schrie: «Wir müssen fighten!»
«Seid mal leise!», brüllte die Stille, «die Wiese will uns was unterbreiten.»

Und die Gegenwart malte ein Bild von der Zeit, als es uns allen noch so gut ging, und die Zukunft fing an, und dann waren wir dran, und das Glück rief:

«Fang den Pudding, fang den Pudding, fang den Pudding und halt ihn fest.»

«Fang den Pudding und wirf ihn zurück zu mir», rief das Glück, «und behalt den Rest!»

«Viel zu oberflächlich», meinten die Gräben, «das müssen wir noch vertiefen.»

Und ein Standpunkt fragte: «Wisst ihr noch, wie die Dinge früher liefen?»

«Keine Ahnung», sagte ein Kurzzeitgedächtnis, «dafür bin ich zu modern.»

Und die Liebe schlief und rief im Traum: «Ich hab euch alle gern.»

Und die Gegenwart malte ein Bild von der Zeit ...

«Lasst euch einfach mal fallen!», rief der Regen. Ein Gabelstapler lachte, und alle sahen zum Himmel hoch, der an die Sonne dachte, denn die Sonne war tatsächlich schwanger, und niemand wusste, von wem. Und die Sonne strahlte, aber alle anderen hatten ein echtes Problem.

Und die Gegenwart malte ein Bild von der Zeit ...

Funny van Dannen, 2012



- licher Frieden, soziale Gerechtigkeit. Erst das macht überhaupt ein angenehmes Leben möglich, was ja in vielen Teilen der Welt nicht so ist, denn der Standard, den wir haben, ist nicht selbstverständlich. Im Grunde sind hier gute Voraussetzungen für ein glückliches Leben gegeben, aber natürlich haben wir auch andere Probleme und Widerstände, sodass es für die meisten Leute schwierig scheint, das Glück zu finden. Selbst für den, der gerne in seinem Beruf arbeitet, sind die Anforderungen heute oft so hoch, dass Erschöpfungszustände kommen, man nennt das dann «Burnout». **Diese Arbeitsintensität, zu der auch die ständige Erreichbarkeit per Handy gehört, geht tatsächlich an die Seele.** Aber das Bewusstsein, dass eine tolle Karriere nicht alles ist, ist in den letzten zehn Jahren gewachsen.

DKM | Auch in *Fischsuppe* geht es um Verantwortung, sogar entgegen dem eigenen Wohlgefühl, da die Suppe nicht schmeckt: «... denn die Fische sollen nicht umsonst gestorben sein.» Bei uns werden viele Lebensmittel weggeworfen, aber welche Konsequenz zieht jeder Einzelne daraus? Ihr Text ist dennoch kein moralischer Appell, Sie beschreiben die Fische in ihrem Umfeld: «Sie schwammen mit Verwandten durch das Meer, sie wirkten so lebendig und sie glänzten und mir wurde das Herz so schwer.»

FvD | Das Lied ist für mich «halb-ernst». Es gehört zur Achtung für die Kreatur, dass man nicht leichtfertig etwas kocht und dann in den Abfall wirft. Durch die Beschreibung hole ich die Fische etwas aus der Masse: Schaut mal, die Fische haben auch eine Familie! Das ist dann wie ein Kontrast zu den Bildern, die man von diesen Fangflotten kennt, wo viele Tonnen aus dem Netz aufs Deck schwappen, man sieht nur dieses Gewusel. Schrecklich, dieses massenhafte Fangen, die brutalen Fangmethoden des kommerziellen Fischfangs mit Schleppnetzen und sogenanntem «Beifang», der Abfall wird.

DKM | Wie kommen Sie auf die Ideen zu den so unterschiedlichen Texten wie *Unterhosen-tattoo*, *Wildschweinschädel* und *Erleuchtet*? Und wie sind Sie zum Schreiben, Singen und Malen gekommen?

FvD | Bei manchen Liedern sind nach dem Einfall Text und Musik sofort da, wie bei *Was Krieg ist*; andere liegen lange, und ich probiere immer wieder, bis es die Form hat, in der ich es gut finde. Wenn ich auf einer CD zwanzig Lieder veröffentliche, dann habe ich in der Regel mindestens sechzig Lieder gehabt und vorher aussortiert. Das Singen fing bei mir schon früh an – mit Dialektliedern in meiner Heimat. Auch gemalt und gestaltet habe ich immer gern. Malerei ist mir bis heute wichtig, auch wenn sie nach außen nicht im Vordergrund steht, der durchschlagende wirtschaftliche Erfolg nicht so da ist. Malen ist für mich gleichwertig mit dem Schreiben – der Unterschied liegt

Funny



van Dannen

nur in der Öffentlichkeit. **Im Kunstmarkt hat man es zudem oft mit einer bestimmten Gesellschaftsschicht zu tun, die Kunst im Prinzip zur Dekoration nutzt. Das lehne ich ab, es geht mir nur um Kunst.**

DKM | Was heißt «nur um Kunst»?

FvD | Mir ist es wichtig, dass die Kunst etwas sagt. Ich möchte einen Ausdruck des Menschen darstellen – Seele ist ein großes Wort ...

DKM | Wie ist das Leben als Künstler in Zeiten des Internet, wo diskutiert wird, wie Künstler ihre Urheberrechte, ihr Recht an dem, was sie geschaffen haben, schützen können?

FvD | Für alle Musiker, die nicht mit ihrer CD in den «Top Ten Charts» stehen, waren die letzten zehn Jahre relativ katastrophal. Wenn sie nicht noch Live-Auftritte hätten, wäre es für viele nicht möglich, von ihrer Arbeit zu leben. Das ist manchen Vertretern etwa der Piratenpartei vielleicht nicht klar, weil sie selbst nicht kreativ arbeiten. Es ist scheinbar so, dass viele Leute auch durch das Internet, das Raubkopieren in so eine Art «Mitnahmegesellschaft» hineingewachsen sind. Sie denken nicht nach, was es für einen Künstler, der auf das Einkommen angewiesen ist, bedeutet, seine Sachen einfach so, für nichts wegzugeben.

DKM | Manche können sich vielleicht die Arbeit eines Künstlers nicht vorstellen, meinen, dass man das nebenher macht, wie man einen lustigen Text auf Facebook schreibt. Wie sehen Sie für sich in die Zukunft – älter werdend?

FvD | Klar merke ich auf der Bühne auch mein Alter, aber man muss sich in einem klar sein: Der menschliche Organismus ist kein Perpetuum mobile. Ob ich in zehn Jahren noch die Kraft habe, um weiterzuarbeiten, weiß ich nicht. Aber ich möchte mich nicht schon vorab ständig mit der Bedrohung durch Krankheit und Alter beschäftigen – das ist der Gesundheit sicher auch nicht förderlich. Mit der Malerei habe ich noch einiges vor und freue mich, dass ich das noch in Angriff nehmen kann. ■

Die CD **«Meine vielleicht besten Lieder ...»** (aufgenommen im Neuköllner «Heimathafen») versammelt für Neueinsteiger und Alteingeschorene erstmals alle Lieder des Live-Programms. Zur neuen CD **«Fischsuppe»** finden im laufenden Jahr noch Konzerte statt. Weitere Informationen und Tourneedaten unter www.funny-van-dannen.de



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921



Combudoron® Gel – die natürliche Alternative bei Sonnenbrand und Insektenstich

Lindert Juckreiz und kühlt.



Für die ganze Familie –
auch für Säuglinge

Combudoron® Gel
Enthält 18 Vol.-% Alkohol.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen 1. und 2. Grades (Rötung, Schwellungen, Brandblasen), Sonnenbrand, akute Strahlenschäden der Haut; Insektenstiche.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

www.weleda.de

www.gesund-durchs-jahr.de

Brooke
Bond
Tea
is g...ea



AFTERNOON TEA SERVED

STREET GIRLS BRINGING
SAILORS INTO HOTEL
MUST PAY FOR ROOM
IN ADVANCE

ALL A ROOM

LYONS' TEA

BEAR CREEK

LYONS' TEA

Open

Washing

LYONS' TEA



Tea Time – a Love Story

Maria A. Kafitz (Text) & Sebastian Hoch (Fotos)

«Ist Liebe ein zartes Ding? Sie ist zu rauh, zu wild, zu tobend und sie sticht wie Dorn.» Wenn wir diese Zeilen, diese Worte lesen, die Shakespeare seinem jungen Liebenden in den Mund legte, wenn wir dieses Bangen und Hoffen, diesen ersten Schmerz unstillbarer Sehnsucht vernehmen, erinnern wir uns – und hoffentlich nicht nur an die schulische Pflichtlektüre *Romeo und Julia*.

Während William Shakespeare in seinem Drama von 1595 jene unglücklich Liebenden durch die engen Straßen im norditalienischen Verona taumeln ließ, torkeln sie 2012 zwar unliterarisch, aber in ihrer scheinbaren Ausweglosigkeit gleichsam dramatisch durch die verwinkelten Gassen der südenglischen Kleinstadt Corsham. Sie heißen nicht mehr Romeo und Julia, sie heißen Josh und Anna – und sie wollen einander, doch sie sollen auseinander sein.

Ganz gleich, ob man aufgewühlt und frisch verliebt, wohlighingebungsvoll liebend oder auch glücklich und willentlich nur mit sich allein durch die Straßen, die Sträßchen englischer Kleinstädte taumelt, torkelt oder trippelt – **die Sinne suchen hier jene Orte, die so verführerisch nach Tee und Kuchen duften.** Und finden sie. Überall. Und an der Quelle dieser verheißungsvollen Gerüche wartet noch etwas auf den Suchenden, das ihn unwiderstehlich dazu verführt, die reale Zeit vergessen zu wollen: Nostalgie. Ihr begegnet man allenthalben auf der Insel. Sie scheint neben dem herrlich böartigen und dennoch stets charmanten schwarzen Humor, der Kultivierung alles Blühenden und der Leidenschaft für diverse Ball- und Kugelsportarten die große Konstante im Wesen eines jeden Briten zu sein. Er hegt sie und pflegt sie wie seinen grünen Rasen.

Wohl kaum ein Ort im Königreich, der außerhalb von Schloss Windsor oder dem Buckingham Palace liegt, steht mehr für das Ausleben dieses nostalgischen Grundbedürfnisses, dieses vergangenen und zugleich gegenwärtigen Lebensgefühls wie der «Tea Room». Hier stapeln sie sich, die alten Tassen und Kännchen der Großmütter, die Tortenständer und Silberdöschen der Urgroßmütter und anderer von anno dazumal. Hier hängen sie in schnörkeligen Bilderrahmen an der Wand, die Urahn und Königlichen, die verfallenen Schlösser und romantischen Landschaften. Und hier sitzen sie, die Briten von 2012, mit ihren Smartphones und Jacken von Jack Wolfskin oder anderer «Überlebensausstatter» an Tischen mit weißen Tischdecken und frischen Blumen und genießen beim Tee ihr Sein. Sicher würden auch Josh und Anna neben einem Besuch der sich flächendeckend ausbreitenden Kaffeehausketten händchenhaltend in einen Tea Room spazieren – die Gästeschar ist generationenübergreifend und so bunt gemischt wie die Törtchen und Teeservice – allein, die erzwungene Heimlichkeit macht es unmöglich.

Ihre Eltern sind zwar keine verfeindeten Familien wie Shakespeares Montagues und Capulets, die danach trachten, diese Liebe zu verhindern. Nein, das scheint – zumindest in Europa, so ist zu hoffen – Vergangenheit. Es sind «nur» Ständesdünkel zwischen Nord- und Südengland, zwischen Working und Upper Class, die dieser Jugendliebe den Weg steinig und allzu steil machen. So erschauernd es auch ist, dass nach der Landung auf dem fernen Mond und der Vernetzung mit den entlegensten Orten der Welt dieser «Unterschied» immer noch Einfluss zu nehmen vermag, so veröhnlich ist die Gewissheit, dass besonders die zuletzt genannte ►



► Erfindung diese Zwangstrennung per Knopfdruck, per Touchscreen binnen Sekunden überwindet. Beim plauderigen Sitzen in der englischen Sonne (o ja, es gibt sie, allen gängigen Vorurteilen zum scheinenden Trotz – statistisch regnet es in London sogar weniger als in Frankfurt am Main) piept es neben Josh. Er hat für die Busreise aus dem nordenglischen Darlington und die Nächte in einem Bed and Breakfast nahe seiner Liebsten, der einzigen Tochter eines ranghohen Armeebediensteten, geduldig über ein halbes Jahr gespart – und wartet nun wieder. Es piept erneut: eine E-Mail von Anna! Und noch eine. Dass er beim Aussprechen der Sätze: «Ich kann wenigstens was von ihr lesen! Das bekommen die Eltern gar nicht mit», parallel mit diesem ganz gewissen Lächeln ihre Nachricht beantwortet, lässt einen zwar ungläubig auf die blind tippenden Finger blicken, widerlegt aber zugleich ein weiteres Vorurteil: Männer – zumindest Jungs – können doch mehrere Dinge gleichzeitig tun. Sie können durchaus, wie es so «schön» heißt: multitasken!

Mit den Briten und der Tea Time ist es im Grunde wie mit diesen beiden Familien: Für alle ist Tee, besonders am Nachmittag, Lebenselixier und Tagesfixpunkt. Für alle gilt, dass er nicht wie ein italienischer Espresso schnell und meist im Vorbeigehen genossen wird. Alle trinken nicht nur eine Tasse, sondern meist eine ganze Kanne (nur die nahen Iren toppen diesen Teekonsum) und verspeisen dazu irgendeine Form von Gebäck – oder mehrere davon. Aber manche bestehen eben darauf, dass nicht nur der Tee, sondern auch das Ambiente und der richtige Zeitpunkt entscheidend sind. Und so gibt es die feine, aber grundsätzliche Unterscheidung zwischen «Afternoon» und «High Tea»: Während der High Tea als Stärkung

nach einem körperbetonten Arbeitstag mit üppigen Sandwiches, Gebratenem, reichlich Käse und Alltagsgeschirr fast schon einem Abendessen gleicht – und von vielen heute auch so genutzt wird –, lässt schon die Entstehung des Afternoon Teas keinen Zweifel mehr an seinem vornehmeren Ansinnen. Als vermeintlich leichtere Variante für die feine Gesellschaft war es keine Geringere als Anne, die siebte Herzogin von Bedford, die um 1840 diesen nun so urbritischen Tageshöhepunkt ins Leben rief. Die lange Zeitspanne zwischen *Breakfast* (wir alle wissen, dass ein englisches Frühstück im Grunde den ganzen Tag abdecken könnte) und *Dinner* bekam ihrem Kreislauf, mehr wohl jedoch ihrem Gemüt nicht. Zu Mittag servierte – wie konnte das passieren? – das Personal nichts, sondern platzierte nur Kleinigkeiten zur Selbstbedienung auf einem Buffet, und so ließ die Herzogin sich und ihren zahlreichen blütenweißgekleideten Freundinnen gegen 16 Uhr zum Tee kleine, hübsch angerichtete Häppchen und mindestens zwei verschiedene Varianten Kuchen servieren.

Beim Servieren – und beim Verzehr – wurde und wird nichts dem Zufall überlassen, nichts der bloßen oder gar banalen Anhäufung von Nahrungsmitteln geopfert. Denn zum klassischen Afternoon Tea werden auf einer dreistöckigen Etagère folgende von unten aufsteigende Leckereien gereicht: 1. *Sandwiches* (auf der Beliebtheitskala rangiert Gurken- vor Lachs- und Ei-Kresse-Sandwich). 2. *Scones* (das Mürbeteiggebäck der Briten schlechthin) mit *Clotted Cream* (dickem Rahm) und Marmelade (diese gilt es, will man sich nicht gleich als Unwissender vom Kontinent zu erkennen geben, *unter* der Cream zu verteilen).



Scones für Ihre Vintage Tea Party

3. Kekse und kleine Kuchen (Form, Farbe und verzuckerter Zierrat lassen süße Kitschherzen schon beim Anblick schneller schlagen).

Allein diese Form der Darreichung überlistet – zumindest für Momente – selbst den größten Schlingenschlund des Planeten. Was so liebreizend und dekorativ, so appetitlich und sorgsam neben dem Teekännchen auf das Tischtuch platziert wird, kann niemand, wirklich niemand einfach so achtlos hinunterschlingen. Und wer es doch könnte, der wird sich beim Betreten eines Tea Rooms wohl eher verlaufen haben und beim Anblick der ab und an sogar noch mit Schürze und Häubchen servierenden jungen Damen (und vereinzelt – natürlich häubchenlosen – jungen Herren) ohnehin schnell das Weite suchen.

An einem der Nachmittage könnte man fast glauben, Josh wäre zu solch einem Afternoon Tea geladen. Frisch geduscht und mit Hemd statt Kapuzenpulli steht er da und schaut gebannt auf sein Telefon: Nur noch 15 Minuten – und dann kommt Anna! Drei Tage haben sie diesen Stunden entgegengefiebert. Haben Mittel und Wege gesucht – und gefunden, um endlich reale und nicht nur digitale Zeit miteinander zu verbringen. Sein Lächeln am Abend auf der Bank im schön angelegten Garten des Farmhauses, das seinen Gästen «Bed and Breakfast at its best» bietet, ist vielversprechend. «Er könne so wunderbar umarmen», habe sie gesagt. Mehr sagt er nicht – und sagt es dadurch doch. Während die eigene romantische Fantasie auf Reisen geht, unterbricht ein Piepen die launige Stille. Zerschellt die Freude am Anblick von Joshs lesendem Gesicht: «Sie kommt nicht noch einmal her. Es ist ihr alles zu viel. Sie kann das nicht. Wir sehen uns nicht mehr vor meiner Heimreise.» – «NEIN», schreit sogleich das eigene Herz, «nein und nochmals nein!»

Mit ähnlicher Vehemenz und Inbrunst stemmen sich auch Landladies wie Hayley Painter auf ihrer *Merkins Farm* bei Bradford-on-Avon oder Anna Roberts mit *The Old Rectory Tearooms* in Castle Combe gegen die nahende und in manchen Teilen schon übergeschwappte Coffeeshop-Flutwelle. Die eine erfüllte sich ihren Mädchentraum. Denn, so strahlt es fröhlich aus Hayley Painters Augen, sie konnte gar nicht anders: «Wenn Freunde uns besuchten, dann habe ich alles gegeben. Dann hatte ich die größte Freude daran, wenn alles wirklich perfekt war! Und perfekt heißt: altes Geschirr, Tortenständer, Silberbesteck, Blumen in kleinen Väschen, stylische Accessoires allüberall. Und – je royaler, desto besser! ▶

Heizen Sie den Ofen auf 220 °C vor. Geben Sie 225 g Mehl, 2 1/2 Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz und 75 g weiche Butter in Würfeln in eine große Schüssel. Das Ganze mit den Fingern so lange kneten, bis sich Klümpchen bilden.

Vermengen Sie 2 Esslöffel Buttermilch, 1 gequirktes mittelgroßes Ei und 40 g feinen Zucker und gießen Sie die Masse in die Schüssel. Alles gut verrühren, bis ein leichter und lockerer Teig entsteht, der gerade so fest ist, dass er gut weiterverarbeitet werden kann. Zu langes Kneten lässt den Teig fest werden!

Rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Oberfläche vorsichtig aus, bis er ca. 2,5 cm dick ist. Stechen Sie nun 5 cm große Kreise aus, welche Sie auf einer oberen Schiene rund 10 Minuten backen, bis sie goldbraun und schön aufgegangen sind. Die Scones warm und frisch aus dem Ofen servieren, halbiert und mit hausgemachter Marmelade oder Lemon Curd sowie einer Schicht Clotted Cream bestreichen. **Lecker!**

Carolyn und Chris Caldicott

Vintage Tea Party

Mit Fotos von Chris Caldicott

128 Seiten, durchgehend farbig, gebunden

€ 18,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2529-2

www.geistesleben.com



- Die anderen lächelten, ich aber eröffnete meinen eigenen kleinen Tea Room neben unseren Ferienwohnungen und dem Campingplatz.» – Ach ja, das ist noch so eine, allerdings ungeahnte «englische Schrulle»: Man campst – aus welchen Gründen auch immer – auf der Insel leidenschaftlich gerne. Bei Hayley kann man nun beides verbinden und betritt in ihrem kleinen Reich in der Tat eine Mischung aus Mädchenzimmer und royalem Andachtsraum. Gepunktetes (mancher Mann kann zu dieser alles zierenden Mustervariante sein Leidlied singen) trifft auf Geschirr mit dem Konterfei von Queen Elizabeth II. Die Angestellten sind so freundlich, wie der Kuchen köstlich ist, und die Lage mitten auf dem Land, quasi im Nichts, ist abwegig im eigentlichen, nicht aber im übertragenen Sinne.

Zentral und in einem wahrhaften Bilderbuchort, das jüngst die historische Kulisse für den Film *War Horse* (deutsch *Die Gefährten*) unter der Regie von Steven Spielberg bot, liegt das Reich von Anna Roberts. Vor knapp zehn Jahren zog es sie aus der Weltmetropole London ins beschauliche Castle Combe. Aus den schon seit Beginn des 19. Jahrhunderts als Tea Room genutzten Räumlichkeiten (wunderbar, man muss erst klingeln, um eingelassen zu werden) in der Old Rectory, dem alten Pfarrhaus, hat sie ihr zweites Zuhause gemacht. Auf dem klassischen blauweißen Teeservice kredenzt sie den unangefochtenen Klassiker

einer kleinen Tea Time, den «Cream Tea»: Tee und köstliche, täglich selbst zubereitete Scones mit hausgemachter Marmelade und natürlich reichlich Clotted Cream, die sie extra aus Cornwall kommen lässt. Und auch ihr iranisches Ursprungszuhause mit Samowar und orientalischen Figürchen und Lämpchen hat sie passend in Teile des alten Gemäuers gebettet. «Wenn meine Familie aus dem Iran zu Besuch ist, dann trifft England den Orient. Dann mischt sich der Duft des Tees mit dem würzigen Aroma von beigemischtem Kardamom.» Ihr klarer, zuvor sehr direkter und offener Blick schweift kurz ab. Schaut mehr nach innen. Streift das Außen nur. Da ist sie wieder, diese liebevolle Nostalgie, die in den Tea Rooms mit Händen greifbar scheint. Die einen sanft gefangen nimmt, ohne aufzuhalten, und die die Geschwindigkeit der vorantreibenden Zeit für eine Teetassenlänge nichtig macht.

Und Josh und Anna? Sie haben sich noch einmal getroffen – in aller Öffentlichkeit. Sie haben einander in die Augen geschaut, heimlich die Hand gehalten und sich beim Abschied einen hastigen, einen verstohlenen Kuss gegeben. Auch wenn es nicht der romantischste aller Orte war, dieser Parkplatz hinterm Supermarkt, an dem die Haltestelle des National Express liegt, der Josh zurück in den Norden bringt, so war er es doch – für sagenhafte 30 Minuten. ■

Besuchen Sie doch einmal Hayley Painter (www.merkinsfarmcottages.co.uk) oder Anna Roberts (www.castlecombetearooms.co.uk) oder all die anderen zauberhaften Tea Rooms wie «The Bridge» im schnuckeligen Bradford-on-Avon (www.thebridgeatbradford.co.uk), «The Cobbles» (www.cobblestearoom.co.uk) im hinreißend schönen Städtchen Rye oder – wenn Sie es üppig und königlich-kitschig lieben – «The Tea Cosy» im nimmermüden Seebad Brighton (www.theteacosy.co.uk). Letztlich können Sie mit geschlossenen Augen über der Landkarte Englands sitzen, den Finger kreisen lassen und, wenn jemand «Stopp!» ruft, genau diesen Ort wählen und mit der Gewissheit losreisen, dass ein liebevoll geführter Tea Room nahe ist ...



TEAROOM
OPEN
RING BELL

LOVE



Lebst du noch oder funktionierst du schon? von Birte Müller

Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich *das alles* nicht schaffe. *Das alles*, das ist die dauerhafte Belastung durch das behinderte Kind, das ist der Wunsch, auch dem nichtbehinderten Kind voll gerecht zu werden, das ist meine Berufstätigkeit, die Pflege von Partnerschaft, Freundschaften, Gruppen, Vereinen, das ist Haushalt, Steuer, Behördenkram – und die unendlich vielen kleinen und größeren Dinge, die im Alltag anfallen. Ach ja, natürlich sollte ich auch dringend etwas für mich tun!

Etwas *für mich* tun. Manchmal weiß ich gar nicht, wer das ist: *ich*. Manchmal habe ich jegliches Gefühl dafür verloren, was es überhaupt sein könnte, was ich *für mich* tun möchte. Das sind dann keine schönen Zeiten. Seit ich wieder in meinem Beruf als Bilderbuchillustratorin und Autorin arbeite, ist mein *Ich* wieder mehr zu mir zurückgekehrt, auch wenn ich spüre, wie sehr die Last des Alltags auf mein *Ich* drückt, aber immerhin spüre ich es. Das ist gut. Übrigens muss man kein behindertes Kind haben, um mit dem Leben überfordert zu sein. Objektiv gesehen habe ich sogar noch Glück, denn ich DARF wenigstens jammern darüber, wie anstrengend alles ist.

Meine Mutter hatte mit 30 Jahren schon vier Kinder (ein Alter, in dem ich noch munter mit Selbstfindungsreisen beschäftigt war). Ich kann mich nicht erinnern, dass sie sich mal beklagt hat (außer darüber, dass sie uns alles hinterherräumen musste). Sie hatte keinen Beruf oder Hobbys, in denen sie sich «verwirklicht» hätte, hatte kein eigenes Zimmer, war definitiv nie allein im Urlaub, zur Massage, Shoppen oder beim Friseur, um sich mal «was Gutes» zu tun. Und trotzdem habe ich das Gefühl, dass meine Mutter vielleicht zufriedener war als die meisten Mütter, die ich heute so treffe. Wenn ich versuche, ihr zu entlocken, dass sie doch sehr gelitten haben muss damals, sagt sie höchstens: «Das war eben so, wir kannten doch gar nichts anderes.»

Meine Mutter hat einfach immer «funktioniert» – so wie ich heute, nur dass ich dieses Gefühl oft unerträglich finde.

Vielleicht liegt genau hier der Knackpunkt. Wir erwarten von unserem Leben heute etwas anderes als die Generation unserer Eltern. Wir Mütter heute wollen perfekt sein und das perfekte Kind haben, wir wollen tolle Jobs haben, in tollen Wohnungen wohnen, selber toll aussehen, tolle Partnerschaften führen, tolle Urlaube machen, toll feiern gehen und dabei bitte auf keinen Fall Cellulitis an den Beinen oder Falten im Gesicht bekommen! Wir sind die Opfer unserer eigenen Ansprüche an unser Leben. Man kann *das alles* nicht schaffen!

Hat sich meine Mutter damals gefragt, ob sie eine gute Mutter war? Ich denke nicht, sie war eben einfach Mutter – und genau das war gut. Ich dagegen will eine gute Mutter sein UND auch noch *mein eigenes* Leben haben. Dabei ist das Muttersein doch mein eigenes Leben. Meine Mutter war wahrscheinlich nicht glücklicher, als ich es heute bin. Und ich will auch nicht tauschen, denn eines ist sicher: Mit einem behinderten Kind habe ich es heute einfacher, als meine Mutter es in den 70ern gehabt hätte! Und ich muss weinen, wenn ich an das Leid der Mütter denke, die noch eine Generation vorher in Hitlerdeutschland einen kleinen Willi bekommen haben.

Trotzdem – ich beneide meine Mutter schon manchmal, dass sie in einer Zeit gelebt hat, in der man nicht dachte, man müsse seinen Kindern zu Hause noch «etwas bieten», und in der man in ein Café gehen konnte und sich dort nicht entscheiden musste, ob man seinen «Iced Caramel Macchiato» mit doppeltem Espresso und fettfreier Sojamilch «Tall», «Grande» oder «Venti» haben möchte ... ■

Birte Müller studierte Buchillustration und Malerei in Hamburg, Mexiko und Bolivien. Heute lebt sie als Illustratorin und Kinderbuchautorin mit ihrer Familie in Hamburg: www.illuland.de



Foto: Pedro Antonio Salaverría Calahorra

Vertrauen in die eigenen Stärken

von Wolfgang Held

1994 geschah das Wunder: Nelson Mandela wurde erster schwarzer Staatspräsident von Südafrika. Gut dreißig Jahre nach Martin Luther Kings Rede – «I have a dream» – wird dessen Vision, dass man nicht wegen seiner Hautfarbe, sondern seines Charakters beurteilt werde, für Nelson Mandela Wirklichkeit. Damit begann eine neue Zeit.

Wie beim amerikanischen Friedenskämpfer ist auch Mandelas Waffe das Wort – und so geht seine Antrittsrede zu seiner Präsidentschaft in die Geschichte ein. Er zitierte die amerikanische Friedensaktivistin und Autorin Marianne Williamson: «Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir grenzenlos machtvoll sind. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns erschreckt.» Kürzer lautet es: **«Wir haben nicht Angst vor unseren Schwächen, sondern vor unseren Stärken.»**

Wie ist dieser Satz zu verstehen? Es ist die Scheu vor der eigenen Courage, dass man ernst macht mit seinen Ideen und Vorhaben. Dies berührt das Verhältnis zum Neuen. In Zeitschriften und Büchern, im Internet und im Fernsehen erfährt man gerne das Neueste, hält inne, wenn andere Neuigkeiten mitzuteilen haben.

Die «Neuigkeit» ist die geliebte kleine Schwester des Neuen. Bei ihr bleibt die vertraute Welt, wie sie ist. Noch wichtiger: man selbst bleibt, wie man ist. In der Perspektive des Beobachters sitzt man im Lehnstuhl und kann die Neuigkeit gelassen zur Kenntnis nehmen.

Anders das Neue. Das Neue fragt nach der gesamten Persönlichkeit, lässt nichts ungeschoren und ist deshalb eine «Zumutung». In diesem Wort steckt der Mut, den man braucht, um sich so in den Wind des Neuen zu stellen. Wer einmal zitternd auf einem Fünfmeterbrett auf dem Sprungturm stand oder mit einem Instrument in der Hand einem erwartungsvollen Publikum gegen-

übertrat, der weiß, dass der Mut für den Schritt ins Ungewisse aus einer verborgenen Region der eigenen Persönlichkeit kommt. Das Wort «Herausforderung» ist dabei wörtlich zu nehmen. Diese versteckte Kraft wird ans Licht gerufen, wird *herausgefordert*.

Mathias Wais, Biografiebegleiter und Autor, schreibt in seinem letzten Buch, *Ich bin, was ich werden könnte*, zu den zwei Arten des menschlichen Ichs: Neben dem alltäglichen Ich, der vorstellbaren Persönlichkeit mit ihren Eigenschaften, gibt es das zukünftige, das höhere Ich. Dessen Substanz, so Wais, sei «Aufbruch».

Während das gewordene Ich, das Ich der Vergangenheit, in Mimik, Antlitz und all den persönlichen Eigenschaften klare Gestalt besitzt, ist beim zukünftigen Ich viel weniger eine Kontur zu fassen, sondern Kraft und Energie.

Die Scheu vor den eigenen Stärken ist somit zugleich die Scheu vor dem zukünftigen, dem großen Ich, das aus der sicheren heimatischen Welt aufbrechen will. Vor diesem Hintergrund ist es allzu verständlich, dass man zögert, sich dieser Kraft, die in den eigenen Stärken schlummert, zu überlassen. Den Schwächen – auch wenn es unangenehm sein mag – kann man die Stirn bieten, kann sich gegenüberstellen. Man behält den sicheren, vertrauten Boden. Anders ist es mit den Stärken. In ihnen ist eine Kraft lebendig, die – bildlich gesprochen – vom Land aufs Meer führt. Das mag Nelson Mandela im Auge gehabt haben, als er seine Antrittsrede hielt. Die eigenen Stärken hervorzukehren bedeutet dabei nicht, sich von anderen Menschen abzusetzen – im Gegenteil. Der Gedanke Mandelas endet nicht grundlos mit folgendem Satz:

«Wenn wir unser eigenes Licht strahlen lassen, geben wir unterbewusst unseren Mitmenschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.» ■

Wie kommt das Neue in die Welt?

Selbstlosigkeit – das Du

von Andreas Laudert

Es ist immer ein besonderer Schwellenmoment, wenn man einem Menschen, über den man gerade vorher gesprochen hat, plötzlich begegnet. Oder auch wenn zwei Leute, die sich siezten, zum Du übergehen. Man weiß noch nicht: Wird es sich bewähren, wird es passen, wie fühlt es sich an? Vielleicht würde man später lieber wieder zum Sie zurück. Aber es gibt kein Zurück mehr – das Angebot gilt normalerweise nur in einer Richtung. Dabei ist die Wendung «Ich biete dir das Du an» durchaus eigentümlich. Wenn ich jemandem das Du anbiete, biete ich ihm eigentlich mein Ich an. Denn wer bin ich, als Einzelner jemandem «das» Du anzubieten, als gehörte es mir, als verfügte ich über dieses Du? Ich kann dem anderen immer nur meines offerieren. Wo lebt es andererseits, wenn nicht im Dazwischen, in der Interaktion? In bestimmten Ländern und Kulturen ist das Du auch zwischen Fremden ganz normal und das Sie seltsam. Und manch einer duzt alle Welt, weil er hinüberfließt, sich nicht abgrenzen kann. Soll das Du zwischen zweien selbstverständlich werden, muss man eben erst einmal ein Selbst sein, ein Ich.

Man bietet einander das Du an, wenn man Distanz überbrücken will oder sie gefühlsmäßig bereits überwunden ist und man dem auch in der Sprache Rechnung tragen will. Es setzt Vertrauen voraus und auch eine Art geahnter Vertrautheit – beziehungsweise es will diese herstellen. Vielleicht ist ein Gespräch, ein zufälliges Zusammensein unvermittelt angeregt und vertraulich-intim geworden – wie von selbst. Es gibt auch das Phänomen, dass man manchmal einfach nur Zeit miteinander verbringen muss, und plötzlich, ohne dass man es so richtig mitbekommen hat, ist Sympathie entstanden, hat man den anderen irgendwie gern. Es ist wie eine Schwelle, die man unmerklich gemeinsam überschreitet.

Eine ganz andere, eine Schein-Vertrautheit entsteht heute zunehmend dadurch, dass wir über die Fehlritte anderer durch die verschiedenen Medien und Kommunikationsplattformen genauestens informiert werden. Es bringt uns den anderen näher, als wir eigentlich wollen, und versetzt uns zugleich in eine moralische Distanz ihm gegenüber. Wir wissen Bescheid über peinliche Telefonate unseres Bundespräsidenten, über einen Kreuzfahrtschiffskapitän, der um einer Prahlerei willen Menschenleben riskierte, über Beamte, die bei der Tat eines Pädophilen eine schwere Panne zu verantworten hatten – und so reden und spekulieren wir über einander. Die Hemmschwelle, dabei pauschale Urteile zu fällen, sinkt spürbar – wird doch der andere kaum mehr als ein Du erlebt oder angesprochen, außer in der verächtlichen Beleidigung oder von Nahestehenden. Denn dazu bedürfte es einer Art moralischer Selbstlosigkeit gerade der Öffentlichkeit: eine Selbstlosigkeit, die nichts entschuldigt, aber innere Verwandlungen befördern könnte, sodass eine neue Begegnungsqualität entsteht.

In dem berühmten 23. Psalm des Königs David gibt es einen überraschenden Moment, wo die Rede über einen anderen umschlägt in die direkte Ansprache. Liest man unbefangen, scheint es stilistisch eher unvermittelt, wie hier das Er plötzlich zum Du wird, ohne Übergang oder Vorbereitung. Andererseits wirkt es eben doch vorbereitet. Aus dem Reden *über* den ist ein Sprechen *zu* dem anderen geworden. Hat sich jener, den David hier anspricht, durch die Ansprache anwesend gemacht, und David fühlt und reflektiert es, wandelt sich dabei auch selbst, als Sprecher? Vielleicht ist gerade dieser Psalm so berühmt, weil, worüber gesprochen wird, sich im Text ereignet. Der rhetorische Dank für die Hilfe eines Du, das zuvor in biblischer Diktion als Herr beschworen wird, verdichtet sich derart, dass sie innerlich

Der Herr ist mein Hirte, / mir wird
nichts mangeln. // Er weidet mich auf
einer grünen Aue/ und führet mich
zum frischen Wasser. // Er erquicket
meine Seele, / er führet mich auf rechter
Straße, um seines Namen willen. //
Und ob ich schon wanderte im finsternen
Tal, / fürchte ich kein Unglück, / denn
du bist bei mir, / dein Stecken und Stab
trösten mich. // Du bereitest vor mir
einen Tisch/ im Angesicht meiner
Feinde. // Du salbest mein Haupt mit
Öl, / und schenkest mir voll ein ...

entsteht und ins Wort tritt – und zwar nicht als Fazit, sondern dort, wo das Gedicht zum ersten Mal von Not erzählt, im finsternen Tal. David macht dabei nicht wirklich kenntlich, obwohl es natürlich naheliegt, dass es sich bei der intimen Begegnung um den Herrn handelt. Es ist einfach ein Du, das Du als Prinzip, als selbstloses Gegenüber. – Im Schlussvers geht David wieder über in die dritte Person, in die Verallgemeinerung.

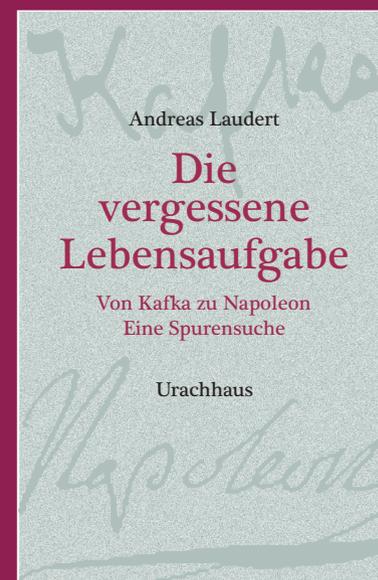
Die einsamen Schluchten sind heute die Finsternisse, durch die der öffentlich Gebrandmarkte irrt. Über die Missgeschicke eines anderen kann man sich im Freundeskreis oder auf Facebook lustig machen oder empören. Man kann den Daumen heben oder senken. Und schon hat man – verfügt man über die entsprechende Macht – selbstgewiss den Stab über dem anderen gebrochen.

Ich kann ihm aber auch mein Du als einen Stab anbieten, an dem er sich aufrichten kann.

Dazu muss mir mein eigenes Selbst wie probeweise *ungewiss* werden. Ich muss meine Gewissheiten fallenlassen, auch die über mich selbst. Diese andere Art der Selbstlosigkeit bedeutet, sich selber einmal in die Abgründe und finsternen Täler zu begeben, eben in dieses Nadelöhr, in den Schwellenmoment. Möglicherweise kann mir Vergleichbares passieren, auch wenn ich mich zu kennen glaube und es mir im Moment ganz fern erscheint. In dieser Selbstungewissheit komme ich dem anderen auf intime Weise für einen Moment nahe – und bin tatsächlich *der Nächste*.

In der christlichen Tradition verkörpert der Menschensohn jenes Du. Der Gott des Alten Testaments war noch fern und unpersönlich: ein Herr als «über» uns Stehender. Aber wenn das Du einfach der Bruder ist, der Mitmensch, der sich mir zuwendet, der die Hölle kennt – den, wie es neuerdings heißt, *shitstorm* –, dann wird es zweitrangig, welche religiöse Terminologie man damit verbindet. Dann ist es ein echtes Angebot. ■

Andreas Laudert wurde 1969 in Bingen am Rhein geboren, studierte an der Universität der Künste Berlin Szenisches Schreiben sowie Theologie am Priesterseminar der Christengemeinschaft in Hamburg und Stuttgart. Neben seiner Tätigkeit in der Heilpädagogik und als Deutschlehrer veröffentlichte er Theaterstücke, Essays, Prosa und einen Gedichtband. 2001 erhielt er den Georg K. Glaser-Förderpreis des SWR. Seine Stücke wurden u.a. am Deutschen Theater in Göttingen, am Landestheater Tübingen und in den Berliner Sophiensälen aufgeführt. Heute arbeitet er als freier Autor in Norddeutschland.



Eine Spurensuche

Was verbindet Kafka und Napoleon? Vordergründig erscheint das Leben des Dichters dem des mächtig hervortretenden Kaisers ganz fremd. Trotzdem weist Franz Kafkas Werk Spuren eines inneren Erlebens und ständigen Sich-Beziehens auf Napoleon auf. Gibt es eine tiefere Verbindung zwischen diesen beiden rätselhaften Persönlichkeiten? Dieser Frage spürt Andreas Laudert in seinem Essay nach, ohne den Anspruch zu erheben, sie endgültig zu beantworten. Es geht ihm vielmehr darum, anhand dieses Rätsels zu einem Verständnis des grundsätzlichen Zusammenhangs von Lebensaufgabe, Schuldgefühlen und Versäumnisängsten vorzudringen.

«*Wer fühlt sich denn nicht krank, schuldbewusst, ohnmächtig im Kampf mit seiner Aufgabe oder vielmehr als Aufgabe, die sich selbst löst?*» Franz Kafka

Andreas Laudert
Die vergessene Lebensaufgabe
Von Kafka zu Napoleon – Eine Spurensuche
127 Seiten, Klappenbroschur
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7750-8
www.urachhaus.de

Juli

DOMBEY & SOHN

«Papa, was ist Geld?»

Diese jähe Frage stand in so unmittelbarer Beziehung zu Mr. Dombey's Gedanken, dass Mr. Dombey ganz verwirrt war. «Was Geld ist, Paul?» sagte er, «Geld?» «Ja», antwortete das Kind, während es die Hände auf die Armlehnen seines kleinen Stuhls legte und Mr. Dombey sein altes Gesicht zuwandte, «Was ist Geld?» Mr. Dombey war in Verlegenheit. Er hätte ihm gern eine lange Erklärung über Begriffe wie Zirkulationsmittel, Kurantmünze, nicht kursfähige Münze, Wechsel, eingefrorene Guthaben, Wechselkurse, Marktwert von Edelmetallen und so weiter gegeben ... «Geld, Paul, vermag alles.» ... «Alles, Papa?» «Ja, alles – nahezu alles», antwortete Mr. Dombey ... «Warum hat mir denn das Geld nicht meine Mama am Leben erhalten?» gab das Kind zurück. «Ist es böse?» «Böse!» sagte Mr. Dombey und zupfte wie höchst aufgebracht über so einen Gedanken an seiner Halsbinde. «Nein. Eine gute Sache kann nicht böse sein.» «Aber wenn es eine gute Sache ist und alles tun kann», beharrte der kleine Bursche, während er nachdenklich ins Feuer starrte, «dann möchte ich wohl wissen, warum es mir nicht meine Mama am Leben erhalten hat.» ... «Es kann mich auch nicht kräftig und ganz gesund machen, nicht wahr, Papa?» fragte Paul nach kurzem Schweigen und rieb seine kleinen Händchen. ... Oh, dies alte Gesicht, als es sich wieder zu ihm emporwandte, mit einem halb schwermütigen, halb listigen Ausdruck.*

SO 01

13. Woche nach Ostern
 ☾ 6^h, ☽ 12^h, ☿ größte östl. Elongation

☉ 04.10/20.41
 ☽ 18.23/01.48

Endspiel der Europäischen
 Fußballmeisterschaft der Männer
 in Kiew / Ukraine

MO 02

KW 27

Mariä Heimsuchung,
 Besuch Marias bei Elisabeth

DI 03

○ Vollmond 19.52

MI 04

in USA ges. Feiertag (Independence Day)

DO 05

in Tschechien ges. Feiertag
 Kyrillos u. Methodius, Slawenapostel im 9. Jhdt.

FR 06

1415 wurde der Reformator Jan Hus dem Scheiterhaufen
 übergeben (* 06.07.1369)
 1962 William Faulkner †, amerik. Schriftsteller (* 25.09.1897)

in Tschechien ges. Feiertag

SA 07

SO 08

14. Woche nach Ostern

☉ 04.16/20.38
 ☾ 22.30/10.09

MO 09

KW 28
 ☾ 20^h

DI 10

1862 Helene (Helena Sofia) Schjerfbeck, * in Helsinki,
 schwedisch-finnische Malerin († 28.01.1946 in Saltsjö-
 baden bei Stockholm)

MI 11

● Letztes Viertel, ☾ 10^h

Do 12

FR 13

SA 14

in Frankreich Nationalfeiertag (1789 Sturm auf die Bastille)

Als «Wendepunkt» in Charles Dickens' schriftstellerischer Laufbahn wird der Roman «Dombey & Sohn» von Kennern bezeichnet, als ein «brillant durchstrukturiertes» Werk wird es geschätzt. Von seinem siebten Roman, dessen erste Kapitel im Juli 1846 geschrieben wurden und der vom 1. Oktober 1846 bis zum 1. April 1848 in Fortsetzung veröffentlicht wurde, sagte Dickens seinem Freund und Biograph John Forster: «Wenn irgendeines meiner Bücher in künftigen Jahren gelesen wird, dann wird (Dombey) als eines der besten in Erinnerung bleiben».

* Charles Dickens, **Dombey & Sohn**, 8. Kapitel
 in der Übersetzung von Christine Hoepfner
 erschienen in der Bibliothek der Weltliteratur bei Rütten & Loening, Berlin 1976

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen Zeitangaben eine Stunde hinzu zu fügen.

SO 15

15. Woche nach Ostern
 ☾ ☾ 4^h, ☾ ☾ ♀ 16^h

☉ 04.24/20.32
 ☾ 01.10/17.35

MO 16

KW 29

SO 22

16. Woche nach Ostern

☉ 04.33/20.23
 ☾ 08.32/21.21

Maria Magdalena

MO 23

KW 30
 1562 Götz von Berlichingen †, Reichsritter (* 1480)

SO 29

17. Woche nach Ostern
 ☾ ☾ ♀ 20^h
 Vor 33 Jahren (1979) starb der Sozialphilosoph
 Herbert Marcuse (* 19.07.1898)
 ☉ 04.42/20.14 Tisha be Aw, Fastentag zur Erinnerung
 ☾ 17.11/00.33 an die Zerstörung des Tempels in Jerusalem

MO 30

KW 31

DI 17

DI 24

☾ ☾ ☾ 20^h

DI 31

MI 18

MI 25

☾ ☾ ♀ 16^h

Jakobus der Ältere, Apostel
 in Spanien ges. Feiertag (St. Jakob)

Redaktion: Lin

DO 19

● Neumond 05.24

DO 26

● Erstes Viertel

Joachim und Anna

FR 20

☾ ☾ ♀ 9^h
 ☽ Sonne tritt in das Sternbild Krebs

Ramadan, 1. Tag
 Elias

FR 27

Vor 66 Jahren (1946) starb die Schriftstellerin
 Gertrude Stein (* 03.02.1874)

Beginn der Olympischen Sommerspiele in London
 (bis 12. August)

SA 21

☽ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Löwe.
 Beginne mit der Monatstugend: «Mitleid – wird
 zu Freiheit.»

in Bulgarien ges. Feiertag (1831 Verfassungseid des Königs)

SA 28

☽ untere ☾ ☾ 21^h, ☾ ☾ ♀ 23^h

«Das Lebende bleibt»

«Und wirklich: je weiter wir unsern

Blick zur Vergangenheit wenden,

desto weniger finden wir Vortäuschungen,
 Scheinwerke. Sie sind geheimnisvoll
 verschwunden. Nur die echten künst-
 lerischen Wesen bleiben, d.h. die, die in
 dem Körper (Form) eine Seele (Inhalt)
 besitzen.»

Wassily Kandinsky, Über die Formfrage
 in Der Blaue Reiter, herausgegeben von
 Wassily Kandinsky und Franz Marc,
 R. Piper & Co. Verlag, München 1912.

Alexej Jawlensky, Sommerabend in Murnau,
 um 1908/09, Öl auf Pappe, 33,2 x 45,1 cm,
 Lenbachhaus, München
 © Artothek, Weilheim

Tiefer Schatten
 ein Vogellied
 nimmt bei mir Platz

Claudia Brefeld

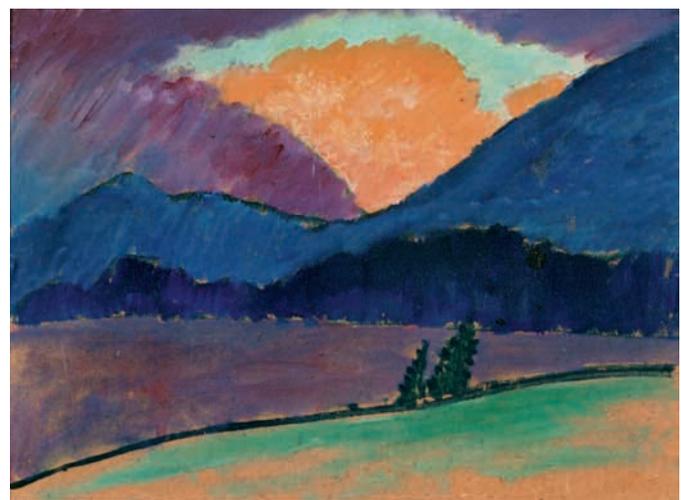


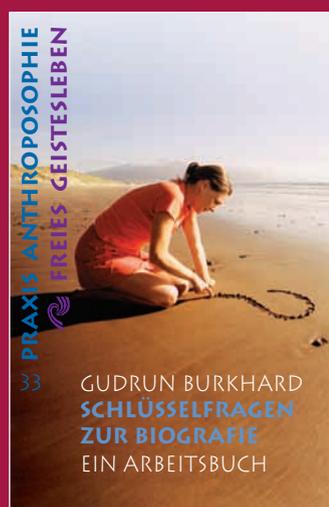


Foto: Blickwinkel

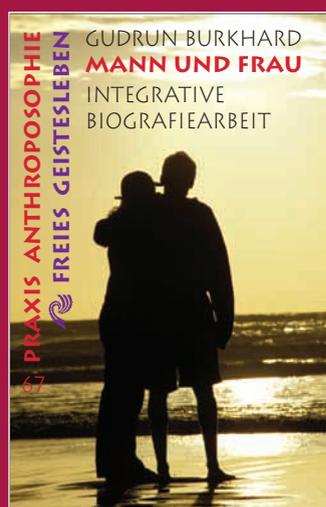
Das *Leben* in die Hand nehmen



Grundlagen der Biografiearbeit



Fragen an das Leben



Männliche und weibliche Aspekte



Neue Aufgabe in der Zeit nach 63

«Je mehr wir an unserer Biografie arbeiten und sie verstehen, desto mehr verstehen wir die anderen Menschen.»

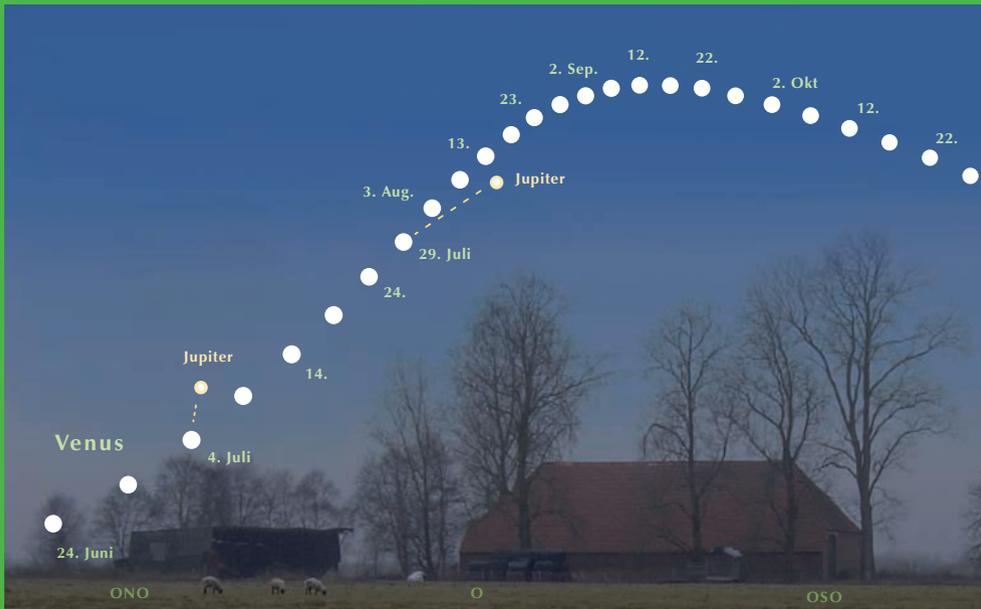
Gudrun Burkhard

Das Leben in die Hand nehmen
247 Seiten, kart. | € 10,90 (D)
ISBN 978-3-7725-1217-9

Schlüsselfragen zur Biografie
159 Seiten, kart. | € 8,90 (D)
ISBN 978-3-7725-1233-9

Mann und Frau
270 Seiten, kart. | € 12,90 (D)
ISBN 978-3-7725-1267-4

Die Freiheit im <Dritten Alter>
314 Seiten, kart. | € 12,90 (D)
ISBN 978-3-7725-1256-8



Venus kann Jupiter nicht erreichen, sie muss ihn ziehen lassen

von Liesbeth Bisterbosch

Die beiden hellsten Planeten, Venus und Jupiter, steigen im Juli gemeinsam am Morgenhimmel empor. Jupiter ist der höhere, siehe Abbildung (nach *Sterrengids*, De Koepel, Utrecht). Er leuchtet am Ende der Nacht auffällig (ONO). Wenn Sie kurz vor Sonnenaufgang schauen, suchen Sie ihn in der Morgenröte rechts oberhalb von Venus, die viel heller ist.

Ihr Winkelabstand bleibt während zweier Wochen (die letzte im Juni und die erste im Juli) fast derselbe. Wie anders war das im März und im April: Nachdem Jupiter an Venus vorbeigezogen war, nahm ihr Abstand rasch zu. Jupiter stand immer tiefer, er eilte zur Sonne hin, während Venus noch fast zwei Monate lang hoch am Abendhimmel leuchtete.

Ihr diesjähriges Zusammenspiel sagt viel über ihren unterschiedlichen Charakter aus. Jupiter hat in der Nähe der Venus immer den gleichen Gang. Jeden Tag geht er etwa drei Minuten früher auf und unter. Es ist die Venus, die Dauer und Lichtintensität des Treffens bestimmt. Meistens zieht sie in die entgegengesetzte Richtung wie Jupiter, und sie schießen aneinander vorbei wie im März. Nur wenn Venus in einer sehr hellen und dynamischen Phase ist, wie jetzt, können Venus und Jupiter längere Zeit den gleichen Weg gehen. Sie können zweimal aneinander vorbeiziehen oder, wie dieses Mal, einander auf Abstand folgen.

Venus kann sich nicht so weit von der Sonne entfernen wie Jupiter. Innerhalb ihres beschränkten Raumes ist sie jedoch außerordentlich variationsfähig. Als sie am 6. Juni vor der Sonne stand, entfernte sie sich am schnellsten von ihr (siehe *a tempo* Juni).

Am nächsten Tag hatte sich ihr Abstand zu Jupiter um den zweifachen Durchmesser des Vollmondes verringert! Ihr Aufstieg am Morgenhimmel begann viel schneller als der Jupiters.

Bis zum 15. August wird sie sich jedoch immer langsamer von der Sonne entfernen. Bis zum 1. Juli rückt sie näher an Jupiter heran, ohne ihn zu erreichen. Es bleibt eine Entfernung von fast zehn Vollmond-Durchmessern. Ab dem zweiten Juli nimmt ihr Winkelabstand allmählich schneller zu. Mitte Juli ist es deutlich zu sehen: Venus kann nicht länger mit dem Tempo von Jupiter Schritt halten, sie muss ihn ziehen lassen.

Am 15. Juli können die Frühaufsteher beobachten, dass der Mond gut zwei Minuten braucht, um Jupiter zu bedecken (Beginn in München um 3.34 Uhr an, in Hamburg um 3.50 Uhr) und ihn wieder freizugeben (in Kassel von 4.18 bis 4.20 Uhr, weiter südlich oder östlich mehrere Minuten früher). Dank Venus kann der hellste Stern des Stiers, der orangefarbene Aldebaran, leicht gefunden werden. Von 7. bis 9. Juli zieht er unterhalb an Venus vorbei, anschließend entfernt er sich schnell. Jupiter und die Sterne der Stiers sind auf dem Weg, die ganze Nacht über zu leuchten, während Venus in Sonnennähe bleiben wird. ■

Das diesjähriges Zusammenspiel von Venus und Jupiter sagt viel über ihren unterschiedlichen Charakter aus.

Antimon

Der Strukturbildner unter den Metallen

von Markus Sommer

Dieses Metall kennen wir kaum aus dem Alltag, dennoch hat es eine große Geschichte und ist bis heute ein kraftvolles Heilmittel. Verwirrenderweise trägt es zwei Namen: «Antimon» und «Stibium». Viel Streit gab es um diese Substanz, deren Verwendung so harmlos begann – nämlich als Lidschatten im alten Ägypten (die heutige Kosmetikverordnung verbietet dagegen ihren Einsatz).

Wie fast alle Metalle findet man Antimon vor allem in seiner Schwefelverbindung, die in diesem Fall «Antimonit» (oder «Stibnit») heißt. Gemahlinnen der Pharaonen, Priesterinnen und andere hochgestellte Damen Ägyptens nutzten das nadelförmig kristallisierte Mineral, das fein vermahlen schwärzlich glänzt, als Augenschminke. Schon auf Papyri mit Medizintexten wurde jedoch vermerkt, dass das Auge durch eine solche Pflege gesund bleibe. Wahrscheinlich konnte damit der in Ägypten verbreiteten, schweren und bis zur Erblindung führenden Augenkrankheit des Trachoms entgegengewirkt werden. Bis heute sind Antimonverbindungen fester Bestandteil des therapeutischen Arsenal gegen schwere Tropenkrankheiten.

In ägyptischen Texten wird das Mineral «sbm» genannt, die – in Ägypten lebenden und heute noch fast «pharaonisch» sprechenden – Kopten nennen es «stem» und die Griechen «stimmi», woraus schließlich «Stibium» geworden sein soll. Das Wort «Antimon» sei dann durch eine arabische Rückübersetzung zustande gekommen. Eine (eher unwahrscheinliche) andere Erklärung lautet, dass ein Monast (ein Mönch) beobachtet haben soll, dass das Mineralpulver der Ägypterinnen bei Schweinen zur Entwicklung einer besonders fetten Leber führte. Er dachte, was den Schweinen scheinbar guttut, könne auch für seine Brüder köstlich sein, und mischte das Pulver ihren Speisen bei. Sie bekamen aber beträchtliche Bauchschmerzen, weshalb die Substanz als «Anti-Monium», als «gegen die Mönche Gerichtetes» bezeichnet worden sei.

Wenn schon die Bezeichnung des Metalls kontrovers ist, wundert es nicht, dass es hinsichtlich seiner Bewertung als Medikament noch größeren Zwiespalt gab. 1624 erschien (unter unklarer Autorenschaft) das über 500 Seiten dicke, enthusiastische Werk *Triumphwagen des Antimons*, das heute beispielsweise in der Bayerischen Staatsbibliothek eingesehen werden kann. In etwas holprigen Versen wird

hier das Antimon nahezu als Allheilmittel gepriesen: «Kein edler Arzney gefunden wird / als Antimon recht praepariert».

Als ein Grund für dessen Kraft wird seine «reinigende (= purgierende) Wirkung» angesehen – tatsächlich kann man das Metall nutzen, um unreines Gold von Silber zu befreien. «Gleichwie dasselb das Gold macht rein / und gibet ihm den rechten Schein: Also es auch den mensch purgirt. / Alls böses wunderlich außführt / macht den gar new / gibt lebens krafft / erhelt ihn bey dem natürlich safft.»

Dass Antimonverbindungen in höherer Dosis Erbrechen und Durchfall auslösen und den Schleimauswurf beim Husten verstärken können, galt damals ebenfalls als deutliches Zeichen seiner reinigenden Wirkung. In Zeiten, in denen die «Säffereinigung» das Hauptprinzip der Krankenbehandlung war, nimmt es nicht wunder, dass Antimon einen jähen Aufstieg als Arznei nehmen konnte.

Nach einem solchen Höhenflug war auch für das Antimon der Fall umso tiefer: Unkritisch und in Überdosen eingesetzt kam es zu vielen Vergiftungen. Man nimmt inzwischen an, dass Mozart an einer Antimonvergiftung starb. Allerdings wurde er wohl nicht ermordet, sondern man vermutet, dass er bei einem Atemwegsinfekt gegen den zähen Schleim konzentrierte Antimontropfen nahm, die den Schleim verflüssigten, aber auch vermehrten. Da er dies als Verschlechterung deutete, nahm er noch mehr der Medizin, bis es dann auch zu immer stärkeren Durchfällen und Erbrechen mit schließlich tödlichen Flüssigkeitsverlusten kam. Aufgrund solcher Vorkommnisse musste schließlich jeder junge Arzt, der an der Medizinischen Fakultät von Paris das Doktordiplom erwerben wollte, schwören, kein Antimon zu verordnen. Wie so oft wurde also auch hier das eine Extrem vom anderen abgelöst: Auf den «Triumphwagen» folgte die Verdammung des Antimons.

Erst durch die Potenzierung entstanden Arzneimittel, deren Antimon Gehalt so gering ist, dass keine Vergiftung mehr befürchtet



Fotos: Markus Sommer

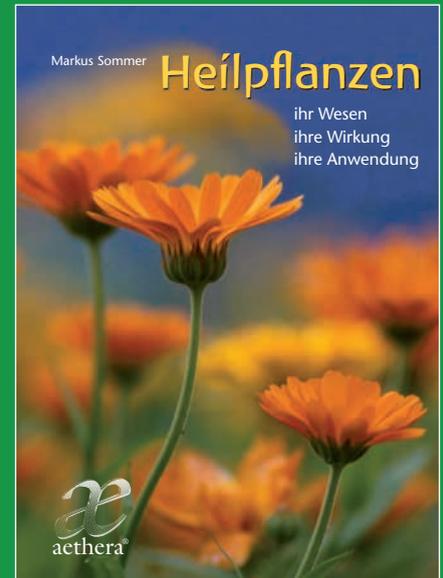
In der Natur findet man die strahlenförmig kristallisierte Schwefelverbindung des Antimons den Antimonit (rechts). Erhitzt man ihn im Reagenzglas, so können sich feine Kristalle als «Antimonblumen» niederschlagen (links), die bei hoher Vergrößerung wie Federzeichnungen eines Jugendstilkünstlers wirken können (Mitte).

werden muss und die dennoch wirksam sind. In dieser Form spielen Antimonverbindungen heute eine große Rolle in der Homöopathie und vor allem der Anthroposophischen Medizin.

Mit Abstand das häufigste Antimonerz ist die Schwefelverbindung «Antimonit» (wir kennen sie schon vom ägyptischen Lidschatten). Meistens tritt er als Büschel feiner, dunkel glänzender Kristalle auf, die aus einem Punkt in die Peripherie zu streben scheinen – fast fühlt man sich dabei an eine «eingefrorene Explosion» erinnert. Tatsächlich hat Antimon eine Beziehung zu dieser Erscheinung. Fast alle Metalle kann man rein darstellen, wenn man sie zunächst auflöst und dann mit elektrischem Strom an einer Elektrode abscheidet. Wenn man das mit Antimon tut, so genügt es schon, das abgeschiedene Metall anzuritzen oder leicht zu erwärmen, um es tatsächlich zur Explosion zu bringen. Etwas Ungebärdiges, in die Peripherie Strebendes meint man an dem Metall wahrzunehmen, das sich anscheinend nicht so leicht in eine feste Form bannen lassen möchte. Tatsächlich kann es manchmal gerade dann helfen, wenn man Ähnliches bei einem Menschen wahrnimmt. So half potenziertes Antimonit einmal glänzend bei einem Kind, das an einer Salmonellose litt und sich, als ich es untersuchen wollte, in eine Ecke flüchtete, mir den Rücken zuwandte und rief: «Du siehst mich nicht!»

Wenn man das Mineral schmilzt und wieder erstarren lässt, so zeigen sich auf der Oberfläche prachtvolle, feinste, fasrig anmutende Kristalle, die an Eisblumen erinnern. Ähnliche Gestalten entstehen, wenn man das Metall verdampft und es sich an kühlen Glasflächen niederschlägt. Wie Moos oder Farn kann es dann wirken – und mit viel Glück erscheinen sogar Gestalten, die an Blütenpflanzen erinnern, wie auf der abgebildeten mikroskopischen Vergrößerung. Die Tendenz zu feiner, fasriger Gestaltung ist sehr charakteristisch. Ähnliches findet sich, wenn Blut gerinnt. Dann bilden sich mikroskopisch feine Fibrinfäden, welche die Wunde verschließen. So erweist sich potenziertes Antimon bei überschießenden Blutungstendenzen als sehr hilfreich und wird daher in anthroposophischen Arztpraxen oft bei zu starker Regelblutung oder in Kliniken zur Vermeidung von Operationsblutungen eingesetzt. Auch eine Tendenz zur Strukturbildung kann man den Naturerscheinungen des Antimons ablesen. So wundert es nicht, dass es zu den bewährten Mitteln z.B. in der Behandlung von Warzen oder bei überschießender Verhornungstendenz der Haut gehört. Aber auch bei psychischen Erkrankungen mit starken Auflösungsstendenzen der inneren Ordnungskräfte kann Antimon ungemein hilfreich sein. Allerdings gehört es in all diesen Fällen in die Hand von Fachleuten. Dann aber kann es jenseits von triumphaler Überschätzung und unkritischer Verdammung ein sehr wertvolles Heilmittel darstellen. ■

Die Bücher des Arztes Markus Sommer sind in der Reihe «aethera» des Verlags Urachhaus erschienen. Weitere Informationen sind zu finden unter: www.urachhaus.de/urheber/markus-sommer

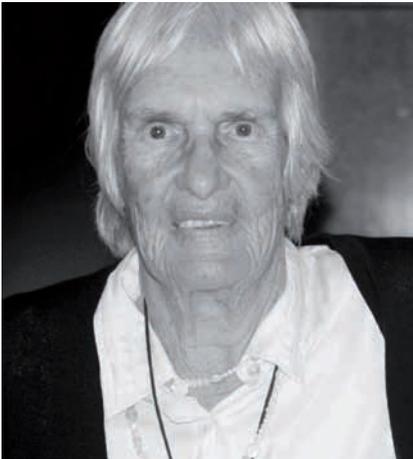


Unscheinbare Top-Talente

Dieses Buch ist mehr als ein Heilpflanzenvademekum. In 35 Porträts erkundet der Autor die tiefen Beziehungen zwischen dem Wesen der Heilpflanzen und den Erkrankungen, die sie heilen oder lindern können. Praktische Anwendungshinweise ermöglichen den Umgang mit ihnen, auch in Küche und Garten. Ein Buch für alle, die den Geheimnissen der Pflanzenwelt nachspüren möchten.

Die Heilpflanzen: Schafgarbe, Löwenzahn, Pfefferminze, Gänseblümchen, Birke, Küchenschelle, Schöllkraut, Wegerich, Johanniskraut, Holunder, Disteln, Echinacea, Melisse, Rosmarin, Arnika, Calendula, Eisenhut, Brennnessel, Schlehe, Mistel, Ingwer u.a.

Markus Sommer
Heilpflanzen
Ihr Wesen, ihre Wirkung, ihre Anwendung
336 Seiten, mit zahlr. farb. Fotos, gebunden
€ 22,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5049-2
www.urachhaus.de



Gudrun Burkhard

Und jedem Alter wohnt ein Zauber inne

Ich wurde in São Paulo, Brasilien, am 14. Dezember 1929 geboren, wuchs zweisprachig – deutsch und portugiesisch – auf. Mit 12 Jahren wusste ich, dass ich Medizin studieren wollte, mit 18 ging ich an die Universität. Hier begeisterten mich die wissenschaftlichen Fächer, ganz besonders die Histologie: Am Mikroskop sah ich in den Zellen eine ganze Sternenwelt!

Nach der Universität entschloss ich mich, Anthroposophische Medizin an der Ita Wegman Klinik zu studieren. Es folgten noch eine Ausbildung in Heileurythmie, Rhythmischer Massage und Kunsttherapie.

In meiner Praxis in São Paulo hatte ich immer wieder mit Patienten zu tun, die mit denselben Problemen kamen, was mich dazu veranlasste, die Biographie des Einzelnen näher zu betrachten.

Als ich Bernard Lievegoeds Arbeit an den Lebensphasen kennenlernte, nahm ich dies mit Begeisterung auf und wendete es sogleich an. Erst zwölf Jahre danach lernte ich durch Hellmuth J. ten Siethoff die Biographiearbeit kennen. Ab 1976 habe ich dann mit meinem zweiten Mann eine Systematisierung dieser Arbeit ausgearbeitet und sie mit Beratungskunden und Patienten durchgeführt. So entstanden regelmäßige Biographieseminare und später eine regelrechte berufsbegleitende Ausbildung zur Biographiearbeit.

Als die Biographiearbeit in Deutschland Fuß fasste, bat mich der Verlag Freies Geistesleben, darüber ein Buch (*Das Leben in die Hand nehmen*) zu schreiben. Die Anthroposophie bildet dabei den Hintergrund, doch habe ich mich immer bemüht, die verschiedenen Themen so auszuführen, dass jeder einen Zugang dazu haben kann. In São Paulo gründeten wir ein eigenes Zentrum, die «Artemisia», in dem über dreißig Jahre Biographiearbeit stattfand. Als ich 68 Jahre alt war, und mein Mann sich aus gesundheitlichen Gründen von der Betriebsberatung zurückziehen wollte, siedelten wir nach Florianópolis um.

Mit unserem Umzug wollten wir ein ruhiges Leben auf der schönen, von Natur umgebenen Insel Santa Catarina beginnen. Mein Mann kaufte ein Boot und ein Ferienhäuschen – es war wunderbar.

Die Anthroposophische Medizin war hier sehr rückständig, ich engagierte mich mit den hiesigen Kollegen, die «Clínica Vialis» aufzubauen und die «Associação Sagres» zu gründen, wo viele Kurse entstanden und ich zwölf Jahre tätig war.

Mit 70 Jahren hatte ich das Gefühl, meine Aufgabe wäre getan – aber siehe, zwischen 70 und 81 Jahren war ich noch sehr engagiert und tätig. Aber etwas sollte sich doch wandeln: Ein Zusammenstoß meines Autos mit einem Motorrad löste eine Serie von gesundheitlichen Störungen aus, sodass ich alle Kurse und Vorträge für das Jahr 2011 zunächst absagen musste. Ich war ans Haus gebunden und widmete mich nun wieder der schriftstellerischen Arbeit. Nach all den Biographiebüchern hatte ich mich seit dem 75. Lebensjahr mehr dem Thema «Karma» gewidmet und *Die Fundamente der karmischen Forschung* auf Portugiesisch publiziert. Nun arbeite ich am Buch *Über die karmischen Metamorphosen*. In Brasilien fehlt uns noch viel Literatur und so hoffe ich, diesen Beitrag geben zu können.

Ab dem 80. Lebensjahr muss man sich aber völlig umstellen. Man wird wirklich mit dem Tod konfrontiert und der großen Aufgabe, im Krankheitsfall die Todesangst zu überwinden und sich vielleicht den Tod zum Freunde zu machen – oder mit noch mehr Gelassenheit es so zu nehmen, wie es kommt, sich wirklich zu freuen an den kleinen Eroberungen und Wundern, die der Tag bringt.

Und man kann lernen, in tiefer Dankbarkeit hinzunehmen, dass das Altwerden zu zweit, uns noch vor ganz neue Aufgaben stellt. ■

Die im Verlag Freies Geistesleben erschienenen Bücher von Gudrun Burkhard («Das Leben in die Hand nehmen. Arbeit an der eigenen Biographie»; «Das Leben geht weiter. Geistige Kräfte in der Biografie»; «Die Freiheit im Dritten Alter». Biografische Gesetzmäßigkeiten im Alter nach 63») u.a.) sind auch zu finden unter: www.geistesleben.de/urheber/gudrun-burkhard



Die Verantwortungslosigkeit der Verantwortlichen

von Hans-Bernd Neumann

Foto: © Martin Wimmer

Wie stereotype Antworten erscheinen uns die Pressemitteilungen derjenigen, die für eine kerntechnische Anlage in Verantwortung stehen, wenn irgendwo auf der Erde größere Mengen Radioaktivität, meist durch einen Unfall, freigesetzt wurden. Immer wieder hört man den gleichen Satz: «Das kann bei uns nicht passieren!»

So auch am 27. Juni 2006. Der Betreiber des Atomkraftwerkes in Brunsbüttel trat mit diesem Satz vor die Presse, als bekannt wurde, dass es am Vortag im schwedischen Atomkraftwerk Forsmark zu einem Zwischenfall gekommen war. Später stellte sich heraus, dass es durch Arbeiten an Hochspannungsanlagen außerhalb des Kraftwerkes zu einem Kurzschluss gekommen war, der einen Zusammenbruch des Stromnetzes zur Folge hatte. Es kam zu einer Schnellabschaltung.

Über zwanzig Minuten war das Kraftwerk ohne Kontrollmöglichkeiten. Im Prinzip ist dies nicht so kritisch, da ein Atomreaktor, wenn er sich bei Stromausfall in einem stabilen Zustand befindet, einfach weiterläuft. Aus diesem Grund gibt es die Vorschrift, in den ersten dreißig Minuten einer solchen Situation nicht in den Regelkreis einzugreifen, um Panikhandlungen zu vermeiden. Da jedoch nur vier der acht Kühlpumpen arbeiteten, sank die Wassersäule im Reaktor kontinuierlich. Im «Fall Forsmark» ist es dem regelwidrigen Eingreifen eines Ingenieurs zu verdanken, dass eine Katastrophe wie in Fukushima oder Tschernobyl vermieden werden konnte. Der Ingenieur veranlasste 23 Minuten nach Stromausfall, dass die zwei nicht arbeitenden Notstromgeneratoren von Hand in Betrieb genommen wurden. Diese sprangen glücklicherweise sofort an und verhinderten so Schlimmeres. Hätte man regelkonform noch weitere 7 Minuten gewartet, wären die Brennelemente im Reaktor ohne Kühlwasser gewesen, was eine Kernschmelze zur Folge gehabt hätte.

14 Tage später ging der Betreiber des Atomkraftwerkes Brunsbüttel, das wie Forsmark zum Vattenfall-Konzern gehört, wieder mit der Behauptung vor die Presse, so etwas könne «bei uns nicht passieren», da man in Brunsbüttel andere Technologien einsetze als in Forsmark. Als wiederum 14 Tage später klar wurde, dass in den kritischen Bereichen in beiden Atomkraftwerken exakt die gleichen AEG-Technologien eingesetzt wurden, stellte ein Journalist dem Betreiber von Brunsbüttel die kritische Frage, ob er entweder gelogen habe oder sein eigenes Kraftwerk nicht kenne. Die Antwort ist atemberaubend: Das Wesentliche sei doch die Tatsache, dass so etwas «bei uns» nicht passieren könne.

Dem ist nichts mehr hinzuzufügen – außer der Tatsache, dass dieser augenscheinlich inkompetente «Fachmann» seinen Posten nicht verlor.

Friedrich Dürrenmatt hat in seinem Drama *Die Physiker* gezeigt, dass ein Zurückhalten von Erkenntnissen in der heutigen Zeit nicht mehr denkbar ist. **Aber die Zeit fordert ein Zurückhalten im Handeln.** Ob die Menschheit irgendwann einmal bereit sein wird, die Kernkraft in einem «abgesicherten Modus» anzuwenden, sei dahingestellt. Zurzeit sind wir jedenfalls weit davon entfernt, behaupten zu können, wir wären in der Lage, die Kernenergie sicher zu nutzen, da wir auf der Bewusstseinssebene gegen die fundamentalen Gesten dieser Naturkraft verstoßen. Solange die Fragen der Kernenergie auf rein technische Probleme reduziert werden, darf man sie nicht weiter anwenden. Solange man bei der Anwendung der Kernkraft nicht mit der «ganzen Welt» rechnet, bleibt sie prinzipiell unbeherrschbar. ■

Ausführlicher beschreibt der Physiker und Theologe Hans-Bernd Neumann diese drängenden Zusammenhänge in seinem neuen Buch: **«Radioaktivität und die Zukunft des Menschen»** (ISBN 978-3-8251-7760-7).

Bevor es richtig anfängt:

Dies ist eine Geschichte mitten aus dem Ruhrpott, denn da gibt es so viele Geschichten wie Schornsteine auf und zwischen den Häusern. Glaubt mir, ich kenne mich damit aus, ich wohne dort.

Und ich weiß, ich weiß, diese Geschichte glaubt wieder kein Mensch. Nur die Kinder oder die Katzen, denn die können noch verstehen, was da passiert. Erwachsene nicht, die haben das alles verlernt. Oder vergessen. Oder finden das nur ausgedacht und erfunden. Gekrückt und gelogen.

Aber diese Geschichte ist wahr. So wahr wie die Fantasie. Und die ist die reinste Wahrheit. Lasst euch nichts anderes einreden.

Dies ist eine Geschichte von Kabulski, dem Kater mit dem Herzen so groß wie der Ruhrpott, Afrika und die Schweiz.

Und Kabulski liebt Geschichten über alles. Am liebsten die aus seinem Leben, das so prall und rund ist wie diese dicke Melone, die manchmal am Himmel über dem Stadtpark in den Zweigen hängt und die manche MOND nennen ...

Und noch was müsst ihr wissen: Kabulski ist ein Poet. Und ein Schlitzohr. Ein liebenswertes Schlitz-

ohr. Und – ob ihr's glaubt oder nicht – das geht beides wunderbar zusammen. Wirklichwahrhaftig-ganzbestimmt.

Aber, naja, ihr werdet es schon selber merken ...

Und dann gibt es in dieser Geschichte noch Zillikatze. Kabulski nennt sie heimlich Zilli-Ohwiewunderbarschön. Denn sie kann sich so wunderbar freuen. Einfach über alles. Selbst über Döskoppmeier, der immer Mause (!) zu ihr sagt. Und sie mag Kabulski.

Das findet der natürlich wunderbarSUPERschön, genauso wie ihr weißes Fell, die rosa Ohren und die kleinen schwarzen Pfötchen. Sie ist niedlich, sie ist jung, sie ist verspielt und ein kleines bisschen ... naja, ihr werdet schon sehen ...

Und ihr ahnt es schon, ja genau, Kabulski ist ein wenig in sie vernarrt. Aber das dürft ihr keinem verraten, denn er weiß es selber noch nicht.

Also behaltet das erst mal für euch.

So, und jetzt keine Fizzematenten mehr, kein langes Herumgerede, hier fängt sie jetzt an, diese Geschichte irgendwo zwischen Bottrop, Gladbeck und Wanne-Eickel, also mitten im Ruhrpott, wo es die schönsten Katzen gibt und die blödesten Hunde (sagt Kabulski). Und wo das Leben ein Lied ist mit vielen Strophen in vielen Sprachen ...

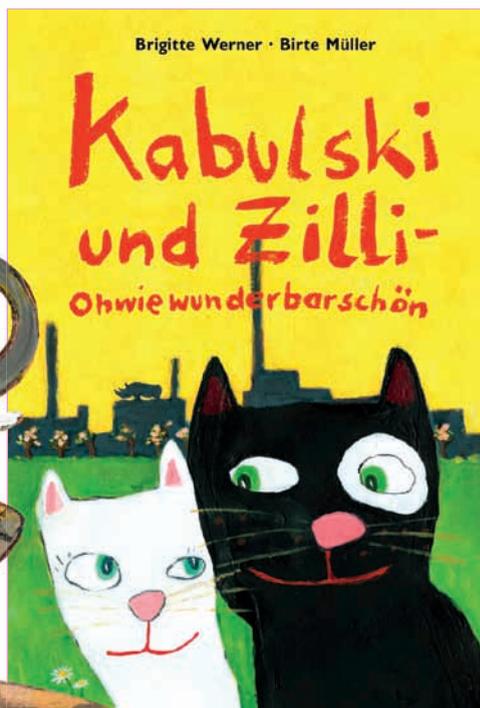




Ohwiewunderbarschön

Kabulski, den dicken Kater aus dem Ruhrpott mit der großen Klappe und dem Herzen so groß wie die Schweiz und Castrop-Rauxel zusammen, hat es schwer erwischt: Da ist Zillikatz, diese süße Kleine mit den rosaroten Öhrchen und dem wolkenweißen Fell. Klar, er will Eindruck machen, mächtig viel Eindruck. Was also tun? Und schon ist es passiert – Kabulski gibt sich plötzlich als der tollkühnste Elefanten- und Nashornjäger der ganzen Welt aus; Elefanten und Nashörner wünschen sich diese Jagd sogar ausdrücklich zum Geburtstag, behauptet er dreist. Jetzt sitzt er mitten im dicksten Schlamassel, denn seine Angebetete nimmt ihn beim Wort!

Brigitte Werner erzählt ihre neue Geschichte rasant, fantasievoll und mit viel Humor und Sprachwitz. Und ebenso frech, witzig und liebenswert sind Birte Müllers Illustrationen dazu. Eine Geschichte für alle Katzenfreunde und alle sehr, sehr Verliebten.



**BRIGITTE WERNER
KABULSKI UND ZILLI-OHWIEWUNDERBARSCHÖN**

Mit Illustrationen von Birte Müller
57 Seiten, gebunden, durchgehend farbig

12,- Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2487-5



«Mama, ich hab Bauchweh» Bauchschmerzen im Kindesalter

von Dr. med. Alfred Längler

Wer Kinder hat, kennt den Satz «Mama (oder Papa), ich hab Bauchweh» nur zu gut ... Fast jedes Kind hat hin und wieder Bauchschmerzen. Das beginnt bereits bei den Aller kleinsten, wenn die berühmt-berüchtigten Dreimonatskoliken auftreten. Aber auch im späteren Kindesalter (vor allem im Schulalter) kommt es immer mal wieder vor, dass Kindern der Bauch wehtut.

Beginnen wir mit den ganz kleinen Patienten: Das, was Säuglinge quält und allgemein als Dreimonatskoliken bezeichnet wird, ist strenggenommen kein einheitliches Krankheitsbild. Vielmehr liegen diesen Beschwerden verschiedene Symptome wie Blähungen, Stuhlunregelmäßigkeiten (zum Beispiel Verstopfung oder manchmal auch dünner Stuhl bis hin zum Durchfall) zugrunde, die Ausdruck des noch unreifen und im Aufbau befindlichen Verdauungssystems des kleinen Kindes sind. Denn das Kind muss in den ersten Monaten erst lernen, die Nahrung zu verdauen – im besten Wortsinn. Wir anthroposophischen Kinderärzte sehen es so, dass der Organismus bei der Verdauung etwas «Fremdes» so verwandelt, dass etwas «Eigenes» daraus entsteht. Diese Verwandlung fällt umso schwerer, je fremder der Nährstoff dem kindlichen Organismus ist. Das gilt im Übrigen auch für die Muttermilch, die ja die ideale Nahrung für einen Säugling ist und die trotzdem erst selbsttätig «umgewandelt» werden muss.

Ruhe und Rhythmus

Diesen Prozess der Ausreifung des Verdauungssystems können die Eltern aktiv unterstützen, zum Beispiel durch eine ruhige und behagliche Atmosphäre bei der Nahrungsaufnahme. Außerdem tun Eltern ihrem Kind (und sich selbst) einen großen Gefallen, wenn es zwischen dem Stillen und Füttern regelmäßige Pausen gibt, um in Ruhe verdauen zu können. In seltenen Fällen können natürlich auch ernstere Erkrankungen des Verdauungssystems Bauchschmerzen verursachen, entweder durch angeborene Fehlbildungen oder beispielsweise durch einen Magenpfortnerkrampf (Verdickung des Magenausganges, kann durch eine kleinere Operation behoben werden). Es ist klar, dass diese und ähnliche Erkrankungen durch einen Kinderarzt, der bei anhaltenden Verdauungsbeschwerden aufgesucht werden sollte, diagnostiziert werden müssen.

Akute Infekte, akute Schmerzen

Obwohl das Verdauungssystem mit einigen Monaten ausgereift ist, können Bauchschmerzen natürlich auch danach noch auftreten, zum Beispiel bei akuten Entzündungen im Magen-Darm-Trakt. Darüber hinaus können Bauchschmerzen (dann meist im Oberbauch) auch ein erstes Begleitsymptom bei Lungenentzündungen sein. Sehr viel häufiger ist jedoch der klassische Magen-Darm-Infekt mit den typischen Symptomen (nicht immer gleichzeitig) wie Übelkeit, Erbrechen und dünnflüssiger Stuhl, gelegentlich auch mit Blutbeimengungen, manchmal fiebert das Kind auch. Ursache von akuten Magen-Darm-Erkrankungen sind meist virale Erreger wie zum Beispiel Rota-, Adeno- oder Noroviren. Seltener können auch Bakterien wie beispielsweise Salmonellen oder Yersinien ursächlich sein. Und noch seltener, obwohl oft fälschlich angenommen, verursachen «verdorbene» Nahrungsmittel einen solchen akuten Magen-Darm-Infekt. Viel eher werden die Erreger zum Beispiel durch Speichel oder im Kindergarten durch die Hände anderer infizierter Kinder übertragen. Entsprechend empfehlen wir, bei einem Erkrankungsfall in der Familie vor allem auf eine gute Händehygiene (gründliches Waschen; keine Verwendung von Desinfektionsmitteln im Haushalt!) zu achten. Wenn möglich, sollte das kranke Kind auch eine eigene Toilette benutzen.

Viel Flüssigkeit und leicht Verdauliches

Ansonsten gilt: Der entstehende Flüssigkeitsverlust durch Erbrechen und/oder Durchfall sollte durch die regelmäßige Gabe von kleinen Mengen kohlenhydrathaltiger (etwas Traubenzucker hinzufügen!) und elektrolythaltiger (eine Prise Salz dazu!) Flüssigkeiten ausgeglichen werden. Entsprechende Lösungen kann man auch fertig kaufen (zum Beispiel in der Apotheke).



Foto: Heidi van der Westhuizen

Beim Essen sollte man darauf achten, dass alles leicht verdaulich ist (zum Beispiel gekochte Möhren, Kartoffelbrei, geriebener Apfel). Übrigens gehört der legendäre Tipp, dass man «stopfende» Nahrung bevorzugen sollte, ins Reich der gesundheitlichen Mythen ...

Tritt ein Infekt bei einem gestillten Säugling auf, so sollte das Kind ruhig weiter gestillt werden. Akute Hilfe gegen das symptomatische Bauchweh leistet oft Wärme (zum Beispiel Kirschkernsäckchen, feuchtwarmer Bauchwickel) oder eine angenehme und im Uhrzeigersinn erfolgende Einreibung des Bauches mit einem Öl aus Kümmel, Fenchel und Anissamen.

Akut oder psychisch bedingt?

Nicht selten kommen Schulkinder in die kinderärztliche Praxis und klagen über diffuse Bauchschmerzen, die keine akuten Ursachen haben, oft in der Gegend um den Bauchnabel herum verortet werden und eigentlich nie auftreten, wenn das Kind zum Beispiel hingeeben spielt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es in diesen Fällen selten organische Gründe gibt, sondern dass sich darin eher eine seelische Überlastung, sei es im schulischen oder familiären Umfeld, ausdrückt. Manchmal machen Kinder damit auch darauf aufmerksam, dass ihnen Zuwendung fehlt. Wie auch immer psychosomatisch begründet, verdienen alle Arten von Bauchschmerzen angemessene Aufmerksamkeit. Und zwar nicht erst, wenn die Kinder wegen ihrer Beschwerden wiederholt nicht in den Kindergarten oder die Schule gehen können. Darüber hinaus gibt es einige Symptome, die immer ärztlich abgeprüft werden sollten: anhaltende bzw. wiederholt auftretende kolikartige Bauchschmerzen (bei denen das Kind oft auch blass wird); galliges (gelbliches) Erbrechen; Bauchschmerzen, die im Oberbauch oder um den Nabel beginnen und dann in den rechten Unterbauch wandern (Blinddarmentzündung!); Bauchschmerzen bei Kindern, die schon mal am Bauch operiert worden sind; anhaltend hohes Fieber mit gleichzeitig blutigem Durchfall und generell immer dann, wenn Sie als Eltern ein «ungutes Gefühl» haben. Folgen Sie Ihrem Gefühl – zur Not auch nachts beim kinderärztlichen Notdienst!

Zusammenfassend kann man sagen, dass ernsthafte und akut behandlungsbedürftige Ursachen von Bauchschmerzen glücklicherweise eher selten sind. In den meisten Fällen handelt es sich entweder um den Beginn einer akuten Magen-Darm-Infektion oder um den Ausdruck von Überlastung, manchmal auch um eine akute oder dauerhafte falsche Ernährung. Immer noch gilt: Die wichtigsten «Heilmittel» sind Zuwendung, Rhythmus, Ruhe und eine leicht verdauliche Ernährung ■

Dr. med. Alfred Längler ist Leitender Arzt der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin am anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke; Kinderonkologe. Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt an der Universität Witten/Herdecke ist die Integration der Komplementärmedizin und der konventionellen Medizin in der Kinder- und Jugendmedizin. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher und Buchbeiträge sowie wissenschaftlicher Publikationen und Vorstandsmitglied beim Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD).



Ratschläge für eine bewusste Ernährung

Welche Lebensmittel können wir mit gutem Gewissen zu uns nehmen? Was ist gesünder: Butter oder Margarine? Ist Rohkost gekochtem Gemüse vorzuziehen? Welche Milch- und welche Backprodukte sind besonders empfehlenswert?

Diesen Fragen widmet sich Dr. med. Otto Wolff und zeigt, dass nicht nur die Stoffe und Substanzen als solche uns ernähren, sondern auch die feineren Lebenskräfte in ihnen eine Rolle spielen.

Das Buch bietet wichtige Urteilsgrundlagen über die Bestandteile der Ernährung und die eigenen Essgewohnheiten. Die Themen reichen von Rohkost und Gemüse über Milch, Brot und Eier bis zu Zucker, Fett, Vitaminen und Lebensmittelzusätzen.

Otto Wolff
Was essen wir eigentlich?
 Praktische Gesichtspunkte zur Ernährung.
 143 Seiten, inkl. 12-seitig. farb. Bildteil, geb.
 € 12,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2612-1
 www.geistesleben.com



INGE OTT
Freiheit!
 Sechs Freunde in den Wirren
 der französischen Revolution

259 Seiten, gebunden
 14,- EURO

Verlag Freies Geistesleben
 ISBN 978-3-7725-2489-9

ab 13 Jahren



Freiheit! Sechs Freunde in den Wirren der Französischen Revolution

gelesen von Simone Lambert

Wie die Bremer Stadtmusikanten ziehen sechs Jugendliche aus einfachen Verhältnissen aus, um in Paris die Revolution mitzerleben. Aufgewachsen in einer Gesellschaft, in der der Einzelne nicht viel zählt, hoffen sie dort etwas Besseres als Armut, Knechtschaft und Hunger zu finden: Mitbestimmung und Freiheit!

Zwischen vierzehn und neunzehn Jahre alt sind die Mitglieder des «Club 89», wie sich die Freunde aus dem Dorf Les Granges nennen – in Anlehnung an die Pariser Debattierclubs. Ihr jugendlicher Aufbruch ins Leben fällt zusammen mit ihrer Begeisterung für die politischen Umwälzungen. Doch gleich nach ihrer Ankunft in Versailles werden sie in einem Tumult auseinandergerissen. Es wird Jahre dauern, bis sie sich wiederfinden und nach Hause zurückkehren.

Die sechs Freunde Pierre, Nicole, Clément, René, Marcel und Régine sind ein Kunstgriff der Autorin, um die Ereignisse des großen historischen Umbruches hautnah zu schildern. Sie geraten jeweils in das enge Umfeld der Parteien und der politischen und prominenten Köpfe der Zeit: Robespierre, Danton, der Journalist Hébert und diverse andere Akteure dieser Zeit begegnen ihnen im Zentrum der Metropole. Inge Ott beleuchtet dabei nicht nur die politische Entwicklung, sondern auch die Lebensbedingungen der Stände und die Arbeitsverhältnisse.

Das Phänomen Öffentlichkeit gewinnt in dieser Zeit an Unmittelbarkeit und Nähe: Selbst der König ist eine reale Gestalt, derer viele ansichtig werden konnten. Vor allem aber wird deutlich, dass diese Revolution mit dem Wort gemacht wird – Reden und Zeitungsartikel spielen auch im Buch eine zentrale Rolle. Öffentlichkeit wird für machtpolitische Doppelspiele, Winkelzüge und Hinterhalte genutzt. Es entwickelt sich eine

Situation, in der niemand dem anderen mehr trauen kann. Hungersnöte, Plünderungen und Gewalt sind an der Tagesordnung. Offene Mordaufrufe, beispielsweise von Marat, führen zu grausamen Übergriffen. Die Revolution wird zur Tyrannei: das Verdächtigungsgesetz erlaubt schließlich eine Verurteilung ohne Zeugen oder Beweise. Menschenrechte, die Ideale der Revolution, werden ein Opfer des Fanatismus ihrer Akteure. Inge Otts Schilderungen sind ebenso präzise wie anschaulich und dramatisch – und voller Fragen an den Leser, etwa, wenn sie den König als Menschen von einiger Größe zeigt, ohne das nationale Desaster, für das er verantwortlich ist, zu leugnen.

Der Wunsch sich wiederzufinden hält die Freunde in diesen Wirren am Leben. Jeder von ihnen muss ein persönliches Handicap überwinden. Zwei von ihnen schaffen es nicht. Pierre stürzte sich blindlings in die Masse, ob bei der Bürgerwehr, den Soldaten oder den Konterrevolutionären, immer auf der Suche nach der richtigen Seite oder Sache. Er wurde dabei zum Mörder und Brandstifter, der sich über seine Taten entsetzt. Oder Nicole, die zu einem unschuldigen Opfer des Terrors wird, fragt noch auf dem Schafott den Henker gefügig, ob sie richtig liegt. Die anderen aber sind ihren Zielen näher gekommen und finden Heimat.

Das intelligente Fazit ihrer abenteuerlichen Jahre ist, dass Freiheit und Menschenrechte nur verwirklicht werden, wenn Menschen persönliche Humanität entwickeln – so wird Geschichte zum Zukunftsmärchen. ■

Simone Lambert lebt bei Hamburg, hat am Institut für Jugendbuchforschung der Goethe-Universität Frankfurt Germanistik studiert und ist als Rezensentin von Kinder- und Jugendliteratur für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften tätig.

Aufgewachsen in einer Gesellschaft, in der der Einzelne nicht viel zählt, hoffen sechs Freunde etwas Besseres als Armut, Knechtschaft und Hunger zu finden: Mitbestimmung und Freiheit!

Hallo Kinder!

Endlich Ferien! Was gibt es Schöneres, als an einem warmen Sommertag die Wanderschuhe anzuziehen, das Picknick in den Rucksack zu packen – den Sonnenhut nicht vergessen! – und raus in die Natur zu gehen!? Heute möchte ich euch in den Wald entführen – und wenn ihr aufmerksam seid, die Augen aufmacht und die Ohren spitzt, werdet ihr staunen, was es dort alles zu entdecken gibt. Vielleicht seht ihr auch eine Lärche, sie ist übrigens Baum des Jahres 2012.

Und dann wird auf einer sonnigen Waldlichtung das Picknick ausgepackt ...

Ich wünsche euch erlebnisreiche Ferientage, eure **SUSANNE**



Im Wald und in der Natur gibt es nicht nur Spannendes zu beobachten, man kann auch jede Menge sammeln und zum Basteln mit nach Hause nehmen, z. B. schöne dickere und dünnere Zweige – und schaut mal, was man draus machen kann: **einen Hund als Marionette**.

Ihr braucht: eine Säge / ein Taschenmesser / Schmirgelpapier / Streichhölzer / dünne, feste Schnur.

Zuerst sucht ihr für die verschiedenen Körperteile die geeigneten Hölzer für Körper, Hals, Kopf, Ohren, die vier Beine und den Schwanz. Zudem einen Stock, um die Marionette daran führen zu können.

Wie ihr auf dem Foto seht, werden alle Teile mit einer Schnur aneinander befestigt, sodass sie beweglich sind. Auf der Abbildung seht ihr auch, wo überall Löcher zu bohren sind: der Körper hat vier Löcher für die Beine, ein Loch, durch das die Schnur durch Hals und Kopf führt, eines für den Schwanz und oben am Hinterteil ein Loch für die Schnur, die zum Führungsstock geht. Im Kopf befinden sich noch zwei Löcher für die Ohren. Hals und Kopf müsst ihr ganz durchbohren.

Alle Gliedmaßen werden nun aufgefädelt, die Enden der Schnur abgeschnitten und mit Leim zusammengeklebt. Die zusammengefügte Enden in die dafür vorgesehenen Löcher am Körper stecken und ein Streichholz dazuklemmen, um sie zu befestigen.

Die Länge der Schnur, die am Führungsstock befestigt wird, hängt davon ab, wie groß ihr seid. – Und schon ist der Hund fertig – und fast so süß wie ein echter!

So lautet mein neues Rätsel:

*Flinker als ein Wiesel, fleißiger als die Biene
und stärker als ein Elefant –
wird «Polizei des Waldes» genannt.
Wenn du erraten dieses Tier –
hol Stifte raus und mal es mir!*

Schickt euer Antwort-Bild bis zum 21. Juli 2012 an:
a tempo Susanne • Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch *Tiergeschichten* von Jakob Streit.

Das Rätsel in der Mai-Ausgabe war wohl für einige eine «harte Nuss»! Die Erdbeerpflanze ist in der Tat ein Rosengewächs, gefragt wurde aber nach der Art der Frucht, und sie ist eine **Sammelnuss**! Hier sind die klugen **Gewinnerinnen** und **Gewinnern**: • **Dalena Korth** (mit einem lustigen Gedicht) aus Weitramsdorf • **Antonia Kollmann** aus Hamburg • **Jonas Schuhmann** aus Laatzen • **Elisa-Marie Schilling** aus Uffing am Staffelsee • **Carolin Kudlinski** aus Möhnesee • **Chiara Haukap** aus Osnabrück • **Benjamin Grönau** aus Blumenthal • **Milena Roth** aus Kassel • **Luisa Roth** aus Kassel • **Martin Gottlöber** aus Bomlitz • Herzlichen Glückwunsch allen!

Der frühe Dürer in Nürnberg

Vergessen Sie alles, was Sie über Nürnberg wissen – und erinnern Sie sich! Vergessen Sie die Reichsparteitage und was damit zusammenhängt – und erinnern Sie sich an den Deutschen, der vor 500 Jahren seiner Zeit den Namen gab. Wir sprechen von der «Dürer-Zeit» in dem Sinne, wie wir von der «Goethe-Zeit» sprechen. Der Künstler sollte – im Sinne Schillers – nicht tun, was «in» ist, er sollte vielmehr seine Zeit prägen als Mitarbeiter des Zeitgeistes. Das tat Albrecht Dürer (21. Mai 1471 – 6. April 1528) in höchstem Maße.

Die historische Innenstadt Nürnbergs wurde 1945 dem Erdboden gleichgemacht. Zurück blieb ein riesiger Schutthaufen, Zeichen kommender Apokalypsen. Aber Dürer überlebte. Er hat sich in die Ewigkeit eingezeichnet und eingemalt. Dürer ist unvergänglich. Als er 1496 von seiner ersten Italienreise zurückkam, brach es aus ihm heraus: die *Apokalypse* in fünfzehn Visionen. Ja, ich sage Visionen, denn er hat nicht nur die Johannes-Apokalypse illustriert, er hat sie kongenial neu hervorgebracht in großen Holzschnitten, von denen ein Kunsthistoriker sagte, sie gehören zu den «Unausweichlichen» wie Leonardos *Abendmahl*. Zu den Werken also, an denen man nicht vorbeikommt, ohne von ihnen im Innersten ergriffen zu werden.

Leonardo! Leonardo hat Dürer gesucht und Raffael gefunden – damals, erinnern Sie sich, als er gegen Ende des Jahres 1506 von Venedig nach Rom geritten ist. Der Weg führte ihn über Florenz. Aber Leonardo war in Mailand. Die Gesellen konnten ihm nur Zeichnungen vorlegen, deren Nachklang sich im «Fünftage-Bild» findet: der zwölfjährige Jesus unter den Schriftgelehrten.

Immerhin war der junge Raffael in Florenz, und die Begegnung der beiden Großen führte im Nachhinein zum Bilderaustausch. Wem, wenn nicht einem Freund, schickte Dürer ein Selbstbildnis? Der



Erstmals seit über 400 Jahren sind die Bildnisse von Dürers Eltern wieder vereint. Das Bildnis der Mutter stammt aus dem Germanischen Nationalmuseum, das des Vaters kommt aus den Uffizien in Florenz (beide um 1490).

von Manfred Krüger

ewig junge Raffael hat es in seiner *Vertreibung Heliadors* verwendet. Auch darum können Sie die beiden Repräsentanten der südlichen und der nördlichen Malerei entdecken, wenn Sie die Eingangshalle des *Germanischen Nationalmuseums* in Nürnberg betreten und schräg nach links blicken. Die beiden gehören wirklich zusammen.

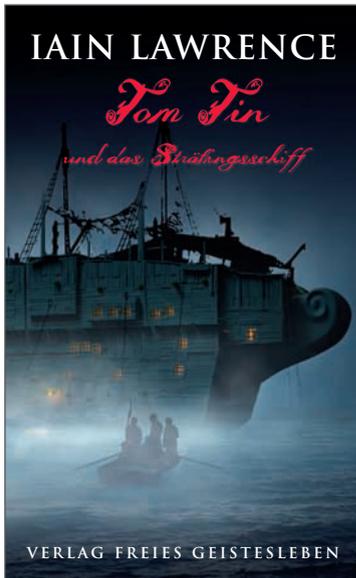
Vergessen Sie die Schutthaufen! Die Kirchen sind wieder aufgebaut.

Blicken Sie in die Zukunft, die sich aus der Erinnerung an Dürer eröffnet. Die Zukunft heißt Dürer!

Die derzeitige Ausstellung im *Germanischen Nationalmuseum* zeigt den jungen Dürer in seiner Umwelt bis ungefähr zur zweiten Italienreise (1505). Zurecht erwarten Sie die faszinierenden Selbstbildnisse von 1493 (Paris), 1498 (Madrid) und 1500 (München). Diese frühen Meisterwerke werden in der Ausstellung zwar diskutiert und auch im umfangreichen Katalog abgebildet – aber die Originale suchen Sie vergebens. Auch das große Glasgemälde, nach Dürers Entwurf, aus der Straubinger Jakobskirche durfte – obwohl zur Zeit ausgebaut – nicht auf Reisen gehen. Darum werden Sie etwas länger verweilen vor dem hervorragend präsentierten *Apokalypse-Zyklus* und dem Highlight aus Florenz: *Die Anbetung der Magier*. Dieses Gemälde, das in Nürnberg im Auftrag Kurfürst Friedrichs des Weisen von Sachsen 1504 entstand, schuf Dürer mit italienisch anmutenden Farben. Diese Flut leuchtender Farben ist Erinnerung an und Sehnsucht nach Venedig zugleich. Vor diesem Bild können Sie sich in zahlreichen Details verlieren, aber auch in den Tiefen schwer zu entschlüsselnder Symbolik. Bäume, die auf ruinösen Mauern wachsen! Ein Bild voller Rätsel – wie der ganze Dürer, der uns heute noch so betroffen macht wie seine Zeitgenossen vor 500 Jahren! ■

Ausstellung «**Der frühe Dürer**» im Germanischen Nationalmuseum (Kartäusergasse 1, 90402 Nürnberg) läuft noch bis zum 2. September: <http://der-fruehe-duerer.gnm.de>
Der gleichnamige Ausstellungskatalog wurde von Daniel Hess und Thomas Eser herausgegeben (Germanisches Nationalmuseum, Nürnberg 2012).

Von Manfred Krüger ist das Buch «**Albrecht Dürer: Mystik – Selbsterkenntnis – Christussuche**» erschienen (403 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, mit 252 Abbildungen und Zeichnungen, durchgehend farbig, 49,90 Euro, ISBN 978-3-7725-2375-5)



Schaurige Abenteuer eines Jungen

London, um 1825. Als sein Vater ins Schuldgefängnis kommt, beschließt Tom Tin, sich an dem Mann zu rächen, der seine Familie ins Unglück gestürzt hat. Doch in den nebligen Straßen der Großstadt wimmelt es von finsternen Gestalten: Tom stößt auf einen Blinden, der den Uferschlamm der Themse nach Schätzen absucht. Er wird von einem Lumpensammler auf seinem Karren mitgenommen und gerät in eine Bande von Straßenkindern, die ihn für einen ehemaligen Komplizen halten. Schon bald bekommt er die gnadenlose Hand der Justiz zu spüren ...

Für alle, die Abenteuerbücher lieben!

«So spannend, so aufregend, so gruselig, wie schon lange kein Jugendbuch mehr.»

Buchhandlung Kleine Eule, Lindau

Iain Lawrence
Tom Tin und das Sträflingsschiff
 Aus dem Engl. von Alexandra Ernst
 260 Seiten, geb. m. SU | ab 12 Jahren
 € 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2291-2
 www.geistesleben.com

Kleinanzeigen

Humor- und Lachyoga «Urlaub» am Bodensee. Wellness für Körper, Geist und Seele
www.managementbyfun.com

Wandern in der Gasteiner Bergwelt! Gemütliche, gut ausgestattete 1-Zi.-Fewo (45 m²) für 2–3 Pers. in zentraler Lage dir. am Kurpark in Bad Hofgastein/ Österreich von Privat zu vermieten. Vorraum, Bad mit Dusche, sep. Küche, gr. Südwest-Loggia, Parkplatz, Aufzug.
 Tel.: 0 71 56/3 19 67; gabihoch@gmx.de

Kanarische Insel La-Palma – Wohnen mit allen Sinnen, stilvoll, ruhig, privat und gr. Pool. Tel. 00 34/6 16 07 89 04, abends 00 34/9 22 48 66 41, mail: claudia@finca-sambal.info, www.finca-sambal.info

Insel Wolin bei Usedom, Ferienwohnung ab 40 Euro, Tel. 0 42 05/31 53 79

Altes Lotsenhaus Tönning – das Ferienhaus an der Nordsee. Ruhige Lage am alten Hafen, Garten. Fon: 05 11/45 73 00, 01 77/6 44 05 99, www.altes-lotsenhaus.de

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.de

Dresden, schöne 3Zi-FeWo, 56 qm, City 4 km, ab 40,- € / Nacht, Prospekt: 0 61 51/5 11 16

Abseits großer Wege am See in Mecklenburg ab 40,- €, Anfragen: 0 30/4 85 75 80

Ferienfinca Teneriffa, Tel.: 00 34/9 22 69 10 99

www.bildhauer-kunststudium.com
 Tel. 0 76 64/48 03

Ausbildung zur/m: www.maerchen-erzaehler.de

Auslandspraktikum ab 16 J in GB, F, Spanien, Israel. Info unter: Tel 0 54 06/89 91 17, www.horizoninternational.de

Ein Dorf sucht Hauseltern für eine Großfamilie, gemeinschaftsinteressierte, junge Paare, sehr gerne mit Kindern. Wir freuen uns, wenn Sie weltoffen und spirituell Interessiert sind, gerne zusammen in einer anthroposophischen Dorfgemeinschaft leben und Verantwortung tragen wollen. Die Lebensgemeinschaft e.V., Tel. 0 91 52/9 29 70, E-Mail: bewerbung@muenzinghof.de, www.muenzinghof.de

Altes Haus sucht neue Liebhaber. Fachwerkhäuser mit Deele, 300 qm Wohnfläche, 5 Bädern und 4 Küchen, einem schönen Garten mit 2 alten Linden in der Nähe von Soest zu verkaufen. E-Mail: juttahering@alice.de, Tel. 01 60/2 81 28 73

Zeitschrift Märchenforum. 4-mal im Jahr, Kinderseiten, Probeabo: www.maerchen.ch

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.de

Wir beflügeln Ihre Augen!
www.augenoptik-vollrath.de

Waldorfkindergarten Freising – Wir suchen für unseren eingruppigen Kindergarten ab August / September 2012 eine **Kindergartenleitung (m/w)** und eine(n) **Erzieher / Heilpädagogen (m/w)** in Vollzeit. Wir bieten: großen Freiraum bei der Gestaltung, zentrale Lage mit kurzen Wegen ins Grüne, ggf Übernahme der Kosten für die waldorfpädagogische Zusatzausbildung, Bezahlung in Anlehnung an TÖD.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: Waldorfkindergarten Freising, H. Schmid, Sonnenstraße 23, 85356 Freising

Sinn und Werden e.V., gemeinnütziger Bildungsverein: www.sinnundwerden.de

Kleinkredite online vergeben: <http://kiva.org> bitte mal reinschauen!!!

Grüne Suchmaschine: www.ecosia.de bitte benutzen!!!

Kleinanzeigen können auch online abgegeben werden unter: www.a-tempo.de

Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren **Anzeigenservice**, Frau Christiane Woltmann, unter: Tel. 07 11/2 85 32 34 | Fax 0711/2 85 32 11 E-Mail: woltmann@geistesleben.com (Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)

Unsere Mediadaten finden Sie zudem unter: www.a-tempo.de

Besuchen Sie uns doch auch mal unter: www.facebook.de/atempo.magazin

DANUVIU  **FERIEN AM FLUSS IN 88499 RIEDLINGEN AN DER DONAU TUCHPLATZ 7 BEI: PFEIFFERS TEL. 07371-7636**

Schöne Ferienwohnung für 2-6 Personen mit 3 Schlafzimmern (Doppelbetten), Wohnküche und großem Ess-/Wohnzimmer. Modernes Bad mit bodenebener Dusche, separates WC, 2 Balkone und natürlich **Donaublick**.

FEWO@DANUVIUS-RIEDLINGEN.DE
WWW.DANUVIUS-RIEDLINGEN.DE


Centro de Terapia Antroposófica

**Das Therapie- Kultur- und Urlaubszentrum
auf der sonnigen Vulkaninsel LANZAROTE**



**Ruhe, Erholung und anregende Begegnung in
der offenen Atmosphäre unserer kleinen Oase**

Im Centro ein vielfältiges Kultur- und Therapieangebot genießen. Die Insel erkunden, sich von Licht und den erfrischenden Passatwinden beleben lassen.

Telefon: 0034 928 512842 • Fax: 0034 928 512844
eMail: info@centro-lanzarote.de
www.centro-lanzarote.de

**Weiterbildung mit Urlaubs-Flair:
Permakultur-Design-Kurs
an der Imkerei Fischermühle
27. Juli bis 11. August**



Einmalige Begegnung von Permakultur, wesensgemäßer Bienenhaltung und biologisch-dynamischer Landwirtschaft

Referenten:
Penny Livingston-Stark, Jeanette Acosta, USA
Thomas Radetzki, Mellifera e. V.

 **Mellifera e. V., Fischermühle 7,
D-72348 Rosenfeld**
Tel. 07428/945 249-0, Fax 07428/945 24-99,
www.mellifera.de, mail@mellifera.de

Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

**Wenn Sie Ihre Ressourcen
wieder finden wollen:**

- ◇ Grunderholung
- ◇ Tieferholung
- ◇ Intensiv- und Burnoutkur
- ◇ Entwicklungstraining

www.eridanos.org
(0034) 922 506 296

Eridanos

mail.info@casaraphael.com • www.casaraphael.com
ITALIEN · Trento · 38050 Roncegno · Piazza de Giovanni 4
Tel 0039 0461 77 20 00 · Fax 0039 0461 76 45 00

**CASA
DI SALUTE
RAPHAEL**



Levico-Quelle - das Wasser des Lebens

Erholen Sie sich in der vitalisierenden Naturumgebung von Trentino, am Fuße der Dolomiten. Das Kur- und Therapiezentrum Raphael befindet sich in einem stillvollen Hotel der Belle Epoque. Ärzte und Therapeuten betreuen Sie auf anthroposophischer Grundlage bei

- Stress, Erschöpfung, Burnout
- Atemwegserkrankungen, Allergien
- Abwehrschwäche, Rekonvaleszenz

Die Thermalanwendungen mit dem **Levico-Wasser** pries schon Rudolf Steiner als einzigartig an. Genießen Sie die italienische Küche mit Produkten aus biologisch-dynamischem Anbau.

**Erleben Sie völliges Wohlbefinden im
Einklang mit Körper, Geist und Seele.**



*Kurbetrieb: 18.03. - 17.11.2012
Vergünstigte Angebote für MA in anthropos. Einrichtungen*

Freie Hochschule Stuttgart
Seminar für Waldorfpädagogik
Haußmannstr. 44a, 48-50 70188 Stuttgart
Telefon (0711) 2 10 94 -0

**Informationstag
26. Juli 2012**

Bachelor und Master

- Klassen-, Fachlehrerinnen/lehrer
- Oberstufenlehrerinnen/lehrer
- Eurythmie

Waldorflehrer werden

www.freie-hochschule-stuttgart.de

**Luxus der Weite
Namibia**
24.08. - 8.09.2012 (noch 2 Plätze frei)

Studienreise
mit Prof. Dr. Albrecht Schad
Biologe, Geograf und Zoologe. Er ist ein profunder Kenner von Namibia und leitet seit 25 Jahren Studienreisen.





Namibia – Faszination hautnah:

Bei ausgedehnten Safaris im Etosha-Nationalpark erleben wir die **einzigartige Tierwelt**. Durch die **geheimnisvolle Nebelwüste** gelangen wir zur **malerischen Landschaft** des Tsondap Valley. Spektakuläre Übernachtungen unter freiem **Sternenhimmel an der Spitzkoppe** und ein Besuch der **Felsenzeichnung „White Lady“** zählen zu den unvergesslichen Höhepunkten dieser Reise.

Afrikareisen buchen unter:
www.aventerra.de - 0711 470 42 15

AVENTERRA e.v.
Reisen und Lernen mit Hand, Herz und Kopf

 **Pustebblume e.V.**
Freie Kindergarteninitiative Roßdorf

**Wir suchen ab August 2012 eine
Waldorf-Erzieherin in Vollzeit**

Unser kleiner Kindergarten besteht aus einer Kleinkindgruppe (10 Kinder) einer Kindergartengruppe (16 Kinder) und einer Erlebnispädagogik-Gartenwerkstatt, in der alle Kinder des Kindergartens sowie auch Schüler regelmäßig tätig sind.

Wir arbeiten auf der Grundlage der Waldorfpädagogik und setzen diese als Arbeitsweise voraus.

Auf Ihre Bewerbung freuen sich **Heidi Bühl und Meike Vrijs**
Kindergarten Pustebblume e.V.
Wingertstraße 10
64380 Roßdorf (bei Darmstadt)
Tel.: 0 61 54/80 04 47
E-Mail: h.m.buehl@web.de

DIE NÄCHSTE AUSGABE AUGUST 2012 ERSCHEINT AM 22. JULI 2012

thema

Leichtigkeit

augenblicke

Silver Surfer – ein Großvater reitet die Wellen

im gespräch

Wilhelm Rippl – genau richtig, für diesen Ort, für diese Zeit



Frankfurt am Main, Köln am Rhein, Konstanz am Bodensee – für Mitteleuropäer ist es nicht weiter aufregend, an einem Gewässer zu wohnen. Warum auch? Bäche, Flüsse und Seen gehören in unseren Breiten einfach «dazu», es gibt keinen Mangel daran. Welche Bedeutung den Süßgewässern der Erde zukommt und wohl künftig immer mehr zukommen sollte, lässt sich im Gespräch mit Wilhelm Rippl, dem Limnologen (Süßwasserökologe) und emeritierten Professor der Technischen Universität Berlin, erahnen.

In diesen Buchhandlungen und Geschäften erhalten Sie *a tempo* und die Bücher der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus in guter Auswahl:

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwabach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothel | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rapp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdewangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köselche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen:** Hölderlin | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** Bioladen Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linggau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Grünkem | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebelume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettngang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | Erlesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schöllsilladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslitor Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Obendorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedlbach:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wein:** Bücherzentrum der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernest | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery

Neue Perspektiven für Demenzkranke

Demenz bedeutet, die vertraute Welt völlig zu verlieren. Doch was tritt an die Stelle des Denkens, das mehr und mehr versagt?

Jan Pieter van der Steen zeigt, dass das Gedächtnis mehr als eine Gehirnfunktion ist. Indem wir uns nicht nur auf den alternden Körper konzentrieren, sondern auch auf die im Alter frei werdenden Lebenskräfte, eröffnen sich neue Perspektiven für Demenzkranke.

Jan Pieter van der Steen

Demenz und Altersverwirrtheit

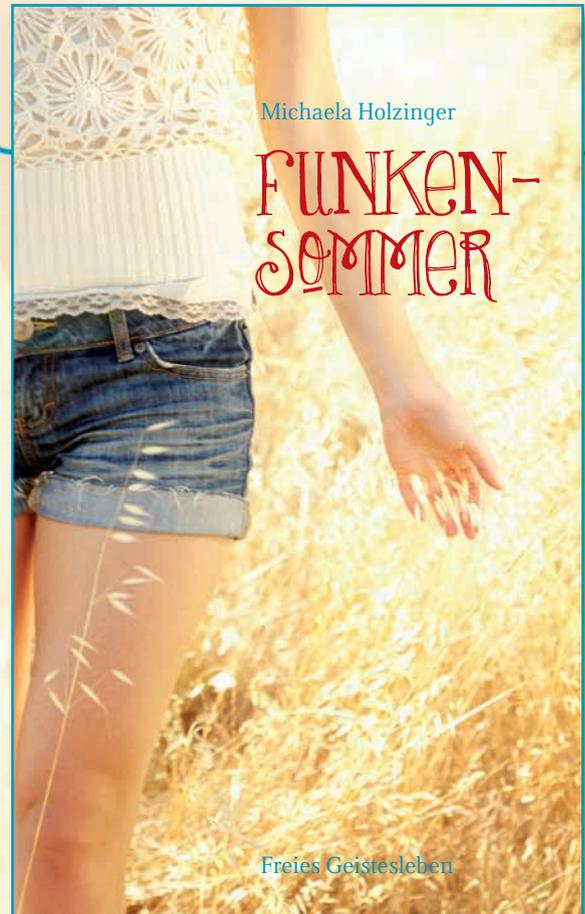
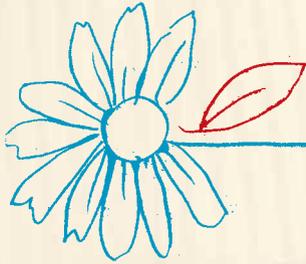
Hintergründe und Praxishilfen



Der Autor gibt neben der Betrachtung der wichtigsten Formen der Demenz, ihrer Risikofaktoren und Ursachen, ihrer Diagnose und Therapie umfassende Hilfestellungen für die Begleitung und Betreuung dementer Menschen.

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen

ES KLINGT NACH AUFBRUCH



Hannah und Jelly. Gegensätzlicher könnten zwei beste Freundinnen kaum sein. Die eine natürlich und praktisch. Klamotten und Frisur sind ihr egal. Die andere – eben das Gegenteil. Hannah und ihr Bruder Raphael. Da stimmt etwas nicht. Er droht ihr. Scheint echte Probleme zu haben.

Hannah und ihre Eltern. Warum lassen sie ihr nicht wenigstens ein bisschen Zeit für sich?

Hannah und Finn. Eigentlich eine klare Sache. Blauer Himmel. Aber liebt er sie wirklich, so wie sie ist?

Ziemlich viele Fragen brennen Hannah auf Haut und Seele in diesem Sommer.

Sensibel und sinnlich erzählt die junge österreichische Autorin Michaela Holzinger die von flirrender Spannung erfüllte Geschichte einer aufregenden Lebenszeit.

Verlag Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen